

洛桑新生手册

(2023年7月)

洛 桑 中 国 学 生 学 者 联 合 会



目录

洛桑学联

洛桑中国学生学者联合会，简称洛桑学联，英文为The Chinese Students & Scholars Association Lausanne（简称 CSSA Lausanne），是注册在洛桑联邦理工学院（EPFL）的公益性学生组织。

洛桑学联旨在为洛桑地区的中国学生学者提供必要的服务，组织各类活动，促进中外文化交流，加强洛桑地区学生学者与国内高校和企业的联系。常规的活动包括：迎新活动、中国传统节日活动、远足出游、体育比赛、学术讲座、参观访问等。洛桑学联是全瑞范围内规模最大、组织活动最丰富的学联之一。

洛桑学联的活动都将发布于学联旗下各社交媒体平台：

1. 洛桑学联微信公众号：cssalausanne
2. 洛桑学联小红书官方账号：洛桑学联 CSSA Lausanne
3. 洛桑学联**B**站官方账号：洛桑学联
4. 洛桑学联**GitHub**账号（学联PDF文件共享平台）：CSSA-Lausanne

欢迎大家关注！

如有任何需求（微信群入群申请、信息咨询、各类合作），可通过以下方式联系我们：

洛桑学联官方微信号：CSSA_Lausanne

洛桑学联官方邮箱：cssa.lausanne@gmail.com

0 前言

0.1 2023年版前言

各位同学，各位朋友：

今年夏天，洛桑学联新生手册迎来了第五次更新，手册在原有内容基础上更添了部分实用信息，希望手册能够为大家的洛桑学习和生活提供帮助。限于编者时间和水平，或存在疏漏之处，欢迎广大同学、朋友和读者发送邮件至洛桑学联（cssa.lausanne@gmail.com）提出宝贵意见和建议。参与本次更新的同学有米黎、李雨随、侯明池、陆晋、唐笠轩、孙绮明、王鹤云、蒋涛、王训辉、张陈翔、刘探宙、李智、任丁、饶禹、刘硕，最终由陆晋、刘硕编辑排版。

真诚欢迎各位同学和朋友来到美丽的莱芒湖畔，来到美丽的洛桑，祝大家身体健康，学业有成！

洛桑学联

2023年8月

0.2 2021年版前言

亲爱的同学们、朋友们：

大家好！

新冠肺炎疫情让我们的日常生活的方方面面都发生了巨大变化。在这个可能大多数在世的人们都未曾经历过的特殊时期，我们希望这份更新版的新生手册能够帮助大家更顺利地度过这个从国内到国外的过渡阶段，让大家能全身心地准备好即将到来的洛桑新生活。针对目前的疫情情况，我们特地在新生手册中加入了COVID-19相关章节。

新版新生手册在2019年版的内容基础上做了大量时效性内容更新。参与更新的同学有宋新宇、吴正清、饶禹、刘硕、张天纵、刘远龙、陆晋等同学，最终由陆晋、宋新宇统稿排版并校正。限于编者时间和水平有限，难免有疏漏之处，恳请广大同学、朋友和读者发送邮件至cssa.lausanne@gmail.com提出宝贵意见和建议。

欢迎各位同学和朋友来到洛桑开启自己人生的新篇章。洛桑学联是每一位在洛桑地区的中国学子的坚强后盾，我们会尽可能地为每一位中国同学和学者提供便利和帮助。洛桑学联全体成员祝大家身体健康，学业顺利，在洛桑度过美好快乐的时光！

洛桑学联

2021年7月

0.3 2019年版前言

亲爱的同学们、朋友们：

大家好！

时光荏苒，距离上一版新生手册发布，转眼间4年就过去了。为了与时俱进。洛桑学联组织骨干同学对2015年版的新生手册删繁就简，信息更新，新版在继承老版本实用性的基础上进一步优化了结构内容，增加了娱乐篇和学习篇。

新版新生手册包含了临行篇、落地篇、生活篇、出行篇、娱乐篇、学习篇。参与编纂的有陶于钰、殷婷、展通、王宇腾、张天楚、陈丹璇、卢嘉唯、朱子聿、聂诗玥、刘扬、沈嘉赟、张瑞曦、刘远龙、周建德、魏树鹏、陈哲、曾娅玲、查怡如、陈萱、丘嘉婧、于雅柔、张嘉欢、饶禹(按参与编写章节顺序排序)共23位同学。最终由刘扬统稿排版，曾娅玲校正完成。限于编者时间和水平有限，难免有疏漏之处，恳请广大同学、朋友和读者发送邮件至cssa.lausanne@gmail.com提出宝贵意见和建议。

莱芒湖畔，风光秀丽，奥林匹克之都洛桑聚集了洛桑联邦理工大学，洛桑大学，洛桑酒店管理学院等著名学府。洛桑学联全体成员衷心希望大家在洛桑度过美好快乐的时光！

洛桑学联

2019年7月

0.4 2015年版前言

亲爱的同学们、朋友们：

大家好！如今，越来越多的中国学生学者来到瑞士、来到洛桑。同时，洛桑城市建设的脚步也越来越快，日新月异的发展给我们带来了更大的机遇。藉于此，我们决定于 2014~2015 学年春季学期修订新生手册，以飨广大新生。 很多同学都是首次出国留学，甚至是首次离开家乡。因此，对于大家的各种迷茫，甚至在下飞机后的突然恐惧，我们都十分理解；不仅如此，我们还佩服并赞赏你们选择到国外深造的勇气。你们在洛桑的学长学姐，包括本手册的编者，都是从这样的迷茫中走过来的。故而，新生手册首先应当定位为生存指南，而不是百科全书。如果能帮助大家尽量消除恐惧，渡过最艰难的第一天、第一个星期、第一个月，那么我们编写手册的目的也达到了一半。

2015 年版的策划人是：叶敏，修订者是：钟诚、童立雪、廖勋、韩达新。新生手册的修订没有完成时，只有进行时。我们知道一定有许多新生、老生有更多的经验与大家分享，愿意加入修订团队。我们也知道，各位读者，特别是处女座的读者，会有不少宝贵的意见建议。为此，热忱期待你随时与修订负责人钟诚联系(zhong.cheng@outlook.com)，我们也将随时做出更新。

洛桑学联

2015 年 7 月

0.5 2011 年版前言

大家好，

欢迎大家来洛桑学习和生活，并加入洛桑中国学生学者联谊会(Lausanne, Chinese Student and Scholar Association)这个大家庭。洛桑学联是瑞士第一批成立的中国学生学者联谊会之一，具有悠久的历史和良好的传统。有史以来洛桑就是个团结互助的大家庭。

洛桑是瑞士第五大城市，隶属沃省(Canton de Vaud)，坐落瑞士西南部，位于瑞士西南中心日内瓦东北约 50 公里、首都伯尔尼西南约 80 公里处。与法国(“矿泉水小城”依云 Evian)隔日内瓦湖相望。洛桑是奥运集结地，是许多著名国际组织例如国际奥委会等的总部所在地。洛桑气候比较温和，春秋长，冬夏短，10~20 度所占的比例比较大。

在洛桑的中国留学生学者主要分布在以下几所学校及其相关部门：洛桑联邦理工学院(EPFL, École Polytechnique Fédérale de Lausanne)；洛桑大学(UNIL, Universitéde Lausanne)；洛桑酒店管

理学院(EHL, École Hôtelière Lausanne);洛桑公共管理高等学院(IDHEAP, Institut de Hautes Études en Administration Publique, Lausanne);洛桑音乐学院(Haute École de Musique - Conservatoire de Lausanne);洛桑州立艺术学院(ECAL, École Cantonale d'art de Lausanne);沃州应用艺术学院(Haute École d'arts Appliqués du Canton de Vaud, Lausanne)。其中以EPFL、UNIL 和 EHL 的规模最大、留学人员最多。我们这个手册就是以这三所学校的本科、硕士学生的学习和生活为基础来编写的，同时会加入一小部分其他学校的常用信息。

编写这本小册子里的材料，是洛桑前辈们自己这些年在这里学习，生活经验的总结，希望对初到这里学习生活的人有所帮助。这本手册的编写我们要感谢教育处各位老师及洛桑学联的新老成员及热心同胞们:郑楠，王宇恒，张澜方也，张乾兵，张润伟，张煜，景立夫，张诗宜，郑璐，李葳，徐泽林，张罗鸣，张宇，宋红兵，魏林，杨峰，蒲立，许浒，张晓航，柏艺铭，崔鹏，王阳(以上编委排名不分先后)。

对于各章节的说明如下:

- 临行篇介绍临行前的准备
- 落地篇介绍到达后所应做的事情
- 宏图篇介绍学校的学习和运动情况
- 生活篇介绍洛桑业余生活所需信息
- 出行篇介绍洛桑及瑞士出行基本信息

新生实用手册 2011 版是我们洛桑新生信息手册的第一版，编写时间紧促，

请大家指证。同时也希望更多的人可以加入到我们的组织里来，使我们以后的工

作更加完善(更新、更正信息，请以“更新新生手册”为题目发邮件至

cssa.lausanne@gmail.com，学联信息员会及时处理，谢谢)。

手册的内容只能简要地介绍洛桑的学习和生活，具体还要大家自己体会。祝

大家展翅高飞，早日实现自己的梦想！

洛桑学联

2011 年 10 月

1 临行篇

本篇主要介绍签证办理、所需文件以及行李准备。

1.1 签证办理

博士生、博士后项目请联系实验室秘书帮助准备签证材料和办理签证。

本科、硕士项目需要办理学生签证。

1.1.1 学生签证办理

在收到学校录取通知后，建议立刻着手准备办理学生签证。办理周期在1个月到3个月。所有需要公证的文件，建议都翻译成英语或瑞士官方语言(法语，德语，意大利语)。存款证明在20万上下即可。

学生签证办理文件以及程序如下(摘自瑞士驻华大使馆(北京))：

学生许可由瑞士主管部门审核决定，此过程一般需要8到12周。请参考以下流程：

您需要亲自向使/领馆递交申请文件。使/领馆的工作时间是：周一至周五早上10：15到11点:30(中国及瑞士公共假期除外)。

需要事先通过 VFS Global 进行预约。

材料不符合使/领馆所列要求(如某项材料缺失，复印件缺失等)将导致申请被拒绝。

下述英语、法语、德语或者意大利语材料为必须文件：

(1) 签证到期后仍有3个月有效期且至少有2页空白签证页的因私护照或官方旅行文件

(2) 2份护照信息页包括签字页以及过去所持的申根签证(如有)的复印件

(3) 3张由本人填写并签名的D类签证申请表(申请逗留超过3个月的国家签证)。未成年人：- 2 份父母双方或法定监护人的同意声明公证书，须写明指定时间内可支配的学习和生活费用，需外交部认证。如果父母或者法定监护人不在中国，须由其居住国有关部门认证。一份原件及一份复印件。- 经外交部认证亲属关系或法定监护关系证明公证书。一份原件及一份复印件。

(4) 4张尺寸为3.5cm x 4.0cm的白底彩色没有损坏的近照

(5) 2 份含签名的个人简历

(6) 2份含签名的学习计划，内容包括前往瑞士学习以及学业完成后的职业期待

(7) 2份含签名的未来规划，内容包括在瑞士完成学业后就学业和职业方面的成就以及将来如何从所学中获益的说明

(8) 2 份毕业证书/学位证书(公证并翻译)(一份原件一份复印件)

(9) 2 份瑞士学校录取通知书(一份原件一份复印件)

(10) 2 份充足的资金证明(如银行对账单，存款证明等)(一份原件一份复印件)

(11) 2 份学费付费证明

(12) 2 份完整的地址(注明邮编和电话号码，中英文)

(13) 2 份有效的雅思或托福考试成绩，如是英语授课（一份原件及一份复印件）

(14) 任何其它您认为与申请有关的材料

(15) 州移民局有要求提供额外材料的可能

注意：获得瑞士联邦政府奖学金的学生不需要提供任何语言测试证明。赴瑞士留学免交签证费，博士后除外。

如希望签证过程结束后由EMS返回您的护照，请在递交签证申请时交付已经付费，且收件人姓名 地址，电话均填写完整的EMS邮寄单。

随后，一整套申请材料将被转送到瑞士主管部门进行审核(8-12周)。一旦获得许可，申请人必须通过此邮箱地址直接联系使/领馆:

北京 beijing.visa@eda.admin.ch

上海 shanghai.visa@eda.admin.ch

广州 guangzhou.visa@eda.admin.ch

申请人有义务不定时以英语或瑞士官方语言的电子邮件形式查询签证状态。

注:更具体的签证办理需要参考当地领事馆或者大使馆给出的信息，并及时跟进信息更新。

注:EPFL的学费付费证明可以用https://academique.epfl.ch/pdf/paiement.pdf代替。

1.2 文件准备

护照是最重要的证件。在首次前往瑞士前，应当确认所携带的护照上贴有有效的瑞士学生签证。即使持有其它申根国家的签证或居留卡，也必须在来瑞士之前办妥瑞士学生签证。

其它必需的文件：出生证明并公证、录取通知书，以及录取通知书中所有提及的必需文件。

1.2.1 关于EPFL录取通知书的说明（侧重master）

请认真阅读录取通知书中的信息，寄送所需的纸质和电子材料。

关于提交CHESICC online verification report，需要在获得本科学位后，登陆本人的学信网账号申请教育部学历证书电子注册备案表翻译件，并将翻译件发送到EPFL指定的邮箱。

部分通知书上会出现acquire additional credits at EPFL during the first year的内容，是指需要在硕士第一年多补一些课程。

1.3 与学校的沟通

从收到录取通知书到来瑞之前，应当保持与学校的联系，定期查阅学校网站、检查学校邮箱，以便掌握最新动态。

对于博士生和其他有收入的学生学者，在来瑞士之前请与院系、实验室秘书协调是否要学校安排住房。如果院系、实验室有条件帮助安排住房，建议接受学校的安排，因为在洛桑自行寻找住房非常困难。

对于硕士生、本科生，学校一般不负责安排住房，关于找房的方式请参阅第三章第1节(3.1)。

1.4 行李准备

以下是建议首次来瑞士时携带的行李，请根据自身需要及行李限重斟酌。

厨具：这里的厨用刀具都是窄窄的，普通超市没有中国的切片刀和斩骨刀，因此建议自行携带。宜家IKEA有中式的菜刀，约20法郎一把。当然，也可以购买德国产的双立人(Zwilling)，一把的价格在40瑞郎以上。对于喜欢吃面食的同学，可以携带中间粗两头细的木质擀面杖，在瑞士只能买到粗细均匀的擀面杖，在擀饺子皮时就非常不方便。

化妆品和和护肤品：瑞士的化妆品价格和国内差不多，建议在国内机场免税店购买后携带到瑞士。

少量瑞士瑞郎现金：从机场到洛桑的火车、公交车或出租车的票款。作为参考：日内瓦机场至洛桑的火车票全价为27瑞郎，苏黎世机场至洛桑的火车票全价为77瑞郎，洛桑火车站至EHL的出租车费用约为45瑞郎。

少量食物：以便在下飞机后的前几天，在还不熟悉洛桑的超市，或周日超市不营业的情况下充饥。

转换插头和插线板：中国与瑞士的插头规格不同，因此可携带瑞士标的转换插头，或万能转换插头。

电饭锅：瑞士本土超市和亚超有售老式电饭锅，但是煮出来的米饭口感一般。要是行李有空余，建议携带一个小型电饭锅。

药品：根据自身情况，携带少量的常备药品。

法语语法书：想学好法语的同学，可以从带去一本中文写的语法书。

眼镜：近视的同学可以多带几幅(2~3副)眼镜过来备用，或者至少提前测好自己配眼镜所需要的瞳距和度数，因为在瑞士配眼镜的费用相对较高。

学习工具：计算机，少量文具。

以下是不建议在首次来瑞士时携带的行李。

大桶的洗浴用品：占分量，且当地的一些超市，如Lidl、Aldi的洗发水、沐浴露比中国的还便宜。

大量食品：各类食品在当地都有渠道购买，在携带较重的食品之前，建议提前向已在瑞士的同学咨询是否必要，避免出现扛来整包小米的情况。另外，瑞士海关对于从非欧盟国家入境的旅客，禁止携带肉制品等食品。

还有一个大家可能关心的问题，要不要携带笔记本电脑。瑞士的电脑产品价格不低，比周围几国要高约100～200瑞郎左右。但是对于学生，新学期开学时通常会有打折销售，价格往往比较合理。EPFL也有Poséidon 平台销售畅销型号的电脑，价格合理，感兴趣可以关注。

2 落地篇

欧洲的内部交通非常发达，对欧洲交通熟悉的同学请随意挑选落地方式，从周边国家坐火车或飞机抵达即可。但是对于第一次来欧洲的同学，保险起见，建议直接购买飞至瑞士的航班。瑞士主要国际机场为：日内瓦机场、苏黎世机场和巴塞尔机场，其中洲际航班多降落至日内瓦和苏黎世。建议购买机票前，查询好机场到洛桑的后续行程，如当天需赶往洛桑，请预留够足够的时间换乘公共交通。

入境瑞士有两种情况：直接从国内或者其他非申根国家飞入瑞士；或者先飞至欧洲申根国家，再转机至瑞士。第一种情况是需要在瑞士机场过海关；后者直接在其他申根国家入海关，到达瑞士的时候无需再次入关，可以直接取行李出机场。

无论哪种情形，入境欧洲过海关的时候，第一次来欧洲的同学请准备好入境材料，以免海关工作人员过度询问导致紧张。入境的时候可以直接把护照和录取通知书或工作合同，来瑞士的机票行程单一同递交给海关人员。若是在其他国家落地，可直接告知海关是要去瑞士学习或者工作。

各大机场到洛桑的火车时刻表请参考瑞士联邦铁路的网站：http://www.sbb.ch/en，同时建议下载SBB手机app，方便随时查询到洛桑的公共交通时刻。

提醒：请在行程中时刻保管好重要的个人物品，尤其是护照。若在出发前不幸丢失护照，请立即报警，运气好的话在警方的协助下有可能当天找回护照，否则需要重新办理签证材料，耽误入学入职时间。如果在到达瑞士后，护照遗失或被盗，请立即报警报失，并联系中国驻瑞士大使馆或驻苏黎世总领馆寻求帮助。

2.1 申请居留卡(侧重硕士或本科生)

居留卡(英语：Residence permit，法语：Permis de séjour 或 Titre de séjour)是在瑞士居住期间以证明合法身份的的重要证件；在第一次持签证抵达瑞士**14**天内必须向实际居住所在社区(Commune)申请。洛桑附近社区繁多，先确认居住地址的所在社区以免白跑。学校提供的Les Estudiantines短租邮件虽然要寄到在Ecublens的SwissTech酒店前台，但实际房屋地址在St Sulpice也必须去St Sulpice社区办理手续。瑞士社区自治程度较高，材料要求、手续、办理方式、收费等各有不同，建议大家确认好所在社区的程序并在遇到困难或疑惑时勤向社区发邮件询问。

也请注意瑞士政府机构大多有午休且部分下班较早，可以去网站查看工作时间(Google地图上可能不准确)。

注意：领工资的博士生与无工作的本科、硕士生情况不同。

2.1.1 第一次办理

通常由所在社区的居民办公室受理(Contrôle des habitants 或 Office de la population)。留学生较多的社区(包括Lausanne，Renens，Ecublens等)通常会有部分工作人员说英语，部分社区工作人员可能英语不是很好或只会讲法语，不过一般比较友好，可以用谷歌翻译等交流。

不同社区要求有所不同，最好提前阅读社区网站上的要求(可能全法语)。中国属于非欧盟(英语简写EU法语简写UE)非欧洲经济区(EEA，或自贸区EFTA或AELE)国家，即Etats-tiers，要求与瑞士和欧洲国家不同，请确认读到的要求是针对UE/AELE外国家的。

Vaud州无工作的本科、硕士生第一次到瑞士(Arrivée de l'étranger)申请通常需要的材料有：

1. 护照(及签证与入境章)；
2. 近期照片(瑞士尺寸：宽35 mm高45 mm)
3. 学生证明(Attestation d'immatriculation或Attestation d'inscription)或录取通知书：EPFL和UNIL可分别在ISA和MyUNIL上下载打印；
4. 住所证明：通常为租房合同；租客二次临时出租可以让转租人出具证明(可能会被要求附转租人身份证以及其和房主的租房合同)；住酒店或Les Estudiantines短租的可以出具带有地址的收据或回执；
5. 入境报告(Rapport d'arrivée)，Vaud州统一；不用提前打印填表(社区窗口会提供)，可以提前了解下填表所需要的信息；
6. 财产或收入证明(签证时用的材料就可以)；

7. 部分社区可能会要求提前网上注册；
8. 处理费：117到137瑞郎，具体金额根据社区不同；现金，部分社区也收借记卡(限Postfinance或Maestro)。要求根个人情况可能有所变动。不同州的居留证不可通用，从其他州搬过来(Arrivée d'un autre canton suisse)的同学的要求可以参考上面。因为居留证是按照登记的地址寄出的，请及时告知所在社区地址变更(搬到另一个社区的话也要在新社区及时登记)。搬到另一个社区时需要在新社区注册也需要告知搬离社区。一般同一个社区内更改地址可以通过网上或电话或邮件办理。居留证续期的信件以及其他重要政府信函(保险、税收、罚单等)也会寄到登记的地址，所以务必确保能收到登记地址的信件(原则上地址变更需要在8个工作日内告知相关社区)。
9. 建议在国内的时候发邮件询问所在社区的Commune确认所需要的文件，一般当天就会回信。个别社区会需要办理出生证翻译公证件。

在收到居留卡之前，很多手续(如银行开户)仍需要合法居留的证明。社区在收到申请后当天或第二天可以开具住所证明(Attestations d'établissement/de domicile/de résidence)，部分社区会将证明几天后直接寄到你登记的地址。部分社区(如St Sulpice)开具证明另外收费(5到20瑞郎左右)。

材料递交之后会收到州政府发来的指纹采集邀请信。一般是去Lausanne-Flon附近的生物信息采集中心照相并采集指纹(收费20瑞郎左右)。之后等待一两周到两三个月会收到通过挂号信寄送的居留卡(大多时候需去邮局签字领取)。等待时间内如需出境(瑞士境，没有居留卡去申根其他国家严格来说属非法)需要办理返签(除非入境签证是多次入境并在有效期内)。

申请居留卡后也会收到95瑞郎的入境税账单，可通过网银或去邮局支付。

2.1.2 续期

大多数学生持有的B类居留卡有效期一年，到期前社区会寄信说明续期所需资料，通常包括：

1. 护照；
2. 现持居留卡；
3. 学生证明；
4. 成绩单(Statement of results、Relevé des résultats、Relevé/PV des notes)；
5. 处理费：97瑞郎，具体金额可能根据社区不同；现金，部分社区也收借记卡(限Postfinance或Maestro)。

续期申请处理时间变化很大：快的一个月以内，也有部分同学等待三个月以上。居留卡过期后只要你已经向社区递交续期材料，在瑞士居留仍然合法；可尝试向社区索要相关证明。居留卡过期后的等待时间内如需出境(瑞士境，没有居留卡去申根其他国家严格来说属非法)需要办理返签。

2.1.3 返签

没有居留卡或居留卡已经过期的情况下如果要离开瑞士，无论是乘坐飞机、火车、轮船、汽车还是步行，都必须前往州居民办公室办理返签(法语：VISA de retour，英语：return VISA)。办理返签一般需要携带护照、护照格式照片和约 73 瑞郎现金。Vaud州的州居民办公室在 Av. de Beaulieu 19, 1004 Lausanne，即 3 路公交车 St-Roch 站。办理返签时需要指定大概离境和再次入境的时间。办理时间很快，当天或第二天就可以拿到签证。

州居民办公室不仅仅接受返签的申请，同时如在申请或延期居留卡时有任何疑难杂症，或对在瑞士居留的合法性有任何疑问，或对社区居民办公室的任何答复有不同意见，也都可前往咨询。

2.2 申请居留卡 (博士或博后)

有收入的博士以及博后申请居留卡流程和本科硕士生申请流程大致相同，但由于财务情况有个别材料不一。

到达瑞士之后，通常第一件事情是去学校找老板和秘书报道，秘书会为你准备注册材料，告知一些事项。作为领工资的群体，在抵达瑞士之前，秘书应该已经为你准备好了work permit B的材料，按照秘书指导完成各类材料提交即可：

1. 录指纹：

有工资的人录指纹可以在找房和申请居留卡之前进行，指纹采集邀请信由秘书(或HR)直接提供。带着邀请函去Lausanne-Flon附近的Centre de Biométrie照相并采集指纹(收费20 CHF)。Centre de Biométrie地址：Voie du Chariot 3, 1014 Lausanne。

2. 找到一个长期或者暂时可以注册身份的住所：

申请居留卡最关键一环是要去社区报到，有工资的群体跟本科硕士生不同的一点是，很多人来之前都没有办法申请到学校宿舍，而申请长期住所通常要求提供三个月工资单(某些要求宽松的房屋中介接受只提供工作合同或者秘书提供的证明)。因此建议：为了顺利办理居留卡，无论如何要在抵达瑞士两周内先找到一个可以落地址的住所，并拿到合法的房屋租赁合同，或者酒店开具的居住证明。具体找房部分请参考租房章节。

3. 去社区报到：

第一次报告的社区，取决于你所签约的房屋所在地址。去之前请先查询所在社区Contrôle des habitants 或 Office de la population的网页，留意一下办公时间以及是否有额外材料要求。若社区没有特殊要求，一般所需材料为：

1. 护照(带护照原件，复印护照首页签名页以及VISA)；
2. 两张近期照片(瑞士尺寸：宽35 mm高45 mm)
3. 出生证明 (有些社区需要)
4. 学校HR提供的一切注册材料，标明了工资的工作合同
5. 房屋租赁合同，或者酒店开具的居住证明
6. 入境报告(Rapport d'arrivée)，在社区窗口领取并填写
7. 处理费：117到137瑞郎，具体金额根据社区不同

4. 社区报到的时候建议同时申请一个注册证明(Attestation d'établisssement)，大约10或20CHF。凭此证明可购买电话卡、保险，办理银行开户等。继续找长期住所的时候有时也需要提供。

一切手续就绪之后，请耐心等待居留卡。居留卡办理时间长短不一，最短10天，最长3个月都有可能。有的社区(eg. Echandnes)是直接邮寄居留卡，有的是邮寄挂号信，凭通知单去邮局领取居留卡(eg. Ecublens)。因此务必保证所租住所可以顺利接收到居留卡。

若之后需要搬至新社区，需要再次携带一份完整材料去新社区报到，并通知之前的社区(亲自跑一趟旧社区，或者由新社区直接通知旧社区)。此后只需要等待新社区寄来的注册证明即可，居留卡上的住址信息会自动在系统里更新。

2.3 附录

Ecublens 学生居留所需文件(需要先在网上注册信息)：
https://www.ecublens.ch/services/administration/controle-des-habitants/etudiants#etudiants-population-%C3%A9trang%C3%A8re-etats-tiers-domicile-principal

Renens居留相关页面：
http://www.renens.ch/web/autorites_et_administration/directions/services.php?menus_pages_id=8&id_directions=7&id_services=15

网上注册：
https://www.swissadmin.net/net/com/99100/app/I_NET_Swissadmin_vj_b_cert.asp?v-vm=9001009&NoOFS=5591&NumStr=30.20.20

EPFL学生证明：https://is-academia.epfl.ch/en/page-6236-en-html/page-6242-en-html/certificate/

UNIL学生证明：
https://www.unil.ch/bienvenue/en/home/menuinst/durant-vos-etudes/attestation-dinscription.html

EPFL成绩单：https://is-academia.epfl.ch/aide/aide-isa-cms-bachelor-master/releve-resultats/

UNIL成绩单：
https://wp.unil.ch/infomyunil/2017/09/access-to-your-curriculum-and-results/?lang=en

Lausanne二次出租证明：
http://www.lausanne.ch/lausanne-officielle/administration/securite-et-economie/controle-des-habitants/documents-a-telecharger/pour-habitants/mainArea/00/links/00/linkBinary/Attestation_logeur_V3.pdf

Ecublens二次出租证明(需附转租人身份证以及其和房主的租房合同)：
https://www.ecublens.ch/images/stories/Greffe/documents/controle_habitants/Attestation_logeur_mod%C3%A8le_avdch.pdf

Renens二次出租证明(需附转租人身份证以及其和房主的租房合同)：
http://www.renens.ch/docuploads/Autorites/Administration_communale/Direction_securite_publique/SPOP/Lettre%20de%20sous-location.docx

2.4 银行开户

在洛桑，可供选择开户的银行有很多家，主要包括：

1. 瑞银(UBS)
2. 邮政银行(PostFinance)
3. 沃州银行(BCV)

申请开户的时候，至少需要正在办理Permit的Attestation,以及护照还有学生在读证明，如果是博士应该也要有博士相应的证明。一般会有要求提供手机号，所以大家最好在办理好瑞士手机号之后再去办理。UBS的政策是用Attestation办理时，他只会帮你办Prepaid credit card，也就是必须先保证卡里有钱才能进行支付。如果持Permit办理，可以直接办理Credit card. 对于其他银行，不是很清楚但是应该差不多。

各个银行都有自己的优惠政策。比如：

据我们抽样调查，用UBS的同学居多；在UBS开户时，18至30岁的学生可以申请UBS Campus package，不收年费，在该行的ATM上提取瑞士瑞郎也不收手续费。在他行的ATM提取欧元是收手续费的，但在本行不会收，所以大家如果想换欧元的时候，请务必在UBS的ATM换取。UBS的汇率比SBB换汇汇率要高，会合算一些，所以大家换汇的时候最好是在办理银行卡的银行换取。

值得注意的一点是，如果此前有去过美国的经历，尤其是在那里领过工资有社保的人，在瑞士一些银行开户的时候可能会被拒绝。由于一些法律原因，瑞士银行对于与美国有联系的客户通常会持疑虑态度，尤其是lausanne-flon附近的UBS支行。

申请完成后，银行会把所有的材料邮寄到你的注册地址，其中包括你的银行卡和初始密码，这些材料都是分开寄送的，所以请耐心等待。一般会花两周以上的时间才能收到所有的东西，收到之后按照说明使用即可。等所有东西齐全之后，可以使用E-banking的scan and pay功能支付Orange payment slip (e.g. 房租)以及其他的消费，非常方便。

2.5 手机通讯

2.5.1 当地通讯

瑞士的手机制式为WCDMA，在中国购买的手机可以直接在瑞士使用。

瑞士的三大移动运营商是Salt、Swisscom和Sunrise，它们同时也是三大手机零售商——因为在瑞士，人们习惯在移动运营商的商店(相当于中国移动的营业厅)里购买手机。大部分EPFL和UNIL的中国留学生使用的是Salt，因为它价格较低，但它的信号覆盖率不如Swisscom。根据本人在瑞士各地旅游的经验，Salt的信号已经足够满足大部分人的需要，你甚至可以在瑞法边界和瑞德边界的城镇露天处一直使用Salt，除非你进入商店或者餐厅，不然是可以一直连着Salt 4G信号的。

瑞士的手机分为两种付费方式：预付费和后付费。预付费类似于中国移动的神州行和动感地带，需要先充值、后消费。建议大家落地后先买一张这样的卡，方便前几天的联系。或者最好是预先在淘

宝上买一个，因为国内的SIM卡即使开通了漫游也是无法使用Google的业务，无法使用google map应用。对于刚落地的同学来说还是很不方便的，所以推荐在淘宝上先买一个预付费的SIM卡，一定要注意SIM卡是支持瑞士区的，因为大部分SIM卡是欧盟通用但是不包括瑞士。

预付费卡中的Lycamobile是一个不错的选择，如果你完全不打电话只上网，事实上使用流量进行whatsapp也的确已经足够，所以有兴趣节省的同学可以评估一下Salt最便宜的10瑞法套餐和Lycamobile的流量包费用，挑选最符合自身需求的那一款。

后付费类似于中国移动的全球通，先消费，每月结账一次。一般需要收到居留卡后或者使用办理居留卡的Attestation能签订这样的合约，分为含手机的合约和不含手机(SIM-Only)的合约。在Salt，不含手机的合约一般会有每月10瑞郎的优惠。

SALT用户体验：

salt用户体验较差，晚上的时候网络不稳定，玩游戏跳pin严重，看视频的时候也会出现卡顿。如果预算充足的话还是建议别的运营商。但是对于希望戒网瘾、专心学习的同学来说会是一个不错的选择。不过套餐质量也取决于手机型号，也有同学对于Salt套餐给出积极评价。不过Salt套餐在很多商店里面没有信号确实是普遍存在的硬伤。（吴正清 EPFL MSc）

SWISSCOM用户体验：

信号较好，一般不是过于偏僻的地方都可以收到信号。SWISSCOM 很多套餐都含有免费的欧洲流量和无限时长的欧洲漫游，但套餐价格略贵。有时候SWISSCOM会推出新用户优惠活动，折扣可以达到4折左右，感兴趣的同学可以关注。

SUNRISE用户体验：

平时在瑞士境内平地上信号还可以（进楼内或者地下一层经常没有信号）。信号强度和质量比SALT要好，但比SWISSCOM差（价格排序也是这样的）。起步套餐（1G流量）价格在lycamobile和swisscom之间。五分钟内仅用一部手机就可以完成注册手机号办套餐全程，很方便。如果是起步套餐的话，个人体验欧洲漫游信号很差。(by 红领巾同学)

2.5.2 国际长途

这里的“国际”是相对于瑞士国内。与瑞士以外的其它国家(如中国)通讯，除了通过网络电话，还可以购买Mucho、Lyca、Lebara、Yallo等通讯公司的SIM卡，它们借用Salt、Swisscom或Sunrise的手机网络，但往往国际电话的资费非常之低。这些通讯公司一般不设实体商店，可以在它们的网站上找到SIM卡的购买方法，一般是通过邮局、便利店代售或直接邮购。

2.5.3 国际漫游

当你离开瑞士，前往法国、德国等地旅游时，会被Salt或其它运营商的国际漫游资费震惊。此时，建议选择中国移动或其它中国的移动运营商的SIM卡，其资费往往比Salt等运营商低一个数量级。移动用户在使用国际漫游时可以下载无忧行来授权谷歌地图。如果你是华为手机，并且有国内的储蓄卡的话可以使用华为天际通，费用较低并且支持谷歌地图。或者可以选择在欧盟区域内买一个预付费卡(Prepaid card)，这样即充即用，费用也较低，就是得激活，而且有3个月不适用便销号的风险。同学们可以自行决定适合自己情况的选择。

2.6 保险

瑞士的保险种类琳琅满目，其中有些是强制购买的，有些则按需购买。其中我们在洛桑会涉及到的保险一般可以分为三类：医疗保险，个人第三方责任险，房屋火灾险。

2.6.1 医疗保险(英语：Health insurance，法语：Assurance Maladie)含事故意外险(Accident insurance)

2.6.1.1 你需要知道的

强制性：瑞士政府规定每个在瑞士居留的个人都必须购买医疗和事故保险。在申请居留卡后，相关政府机构会写信给你，请你发给他们已经购买保险的证明。购买期限是到达瑞士3个月内，如果未能

及时购买，将会收到催促和警告的信函，随后政府会强制替你选择保险，这种时候保费往往很高。当然，你也可以在国外上保险(参考：购买国外保险)。

免赔额：这边的保险每年都有免赔额(Franchise)。 免赔额就越低、保险费用就越高。例如，某医疗保险的免赔额是100瑞郎，意味着当年的医疗费用如果不超过100瑞郎则全部自费，如果超过100瑞郎则只需自费100瑞郎，超出部分由保险公司支付。一般情况下，免赔额每年清零。

医疗保险的赔偿条款里通常包括事故意外赔偿的款项，若无，则必须额外购买事故意外险。不论何时，购买保险时请认真阅读保险的条款。

2.6.1.2 如何购买

办保险需要带的材料基本与办银行卡相同。最好已经开设了银行账户，并告知保险公司你的银行账号，方便今后保险公司把医药费返回给你。当然，这不是必须的。以下提供两种购买途径：

在保险公司网站上购买。可以通过比价网站比较不同的保险公司(参考：保险比价网站)，再去不同保险公司的官网查看详细信息。按需选择不同的免赔额和账单时间跨度(年度，月度，季度)，填写个人信息，随后保险公司会通过邮件或信函向你索要必要的材料和文件的扫描件。文件齐全后，保险公司会发来账单和保险合同。你只需按时付款即可。

EPFL、UNIL的学生可以在校内学生服务中心负责办理保险的办公室咨询与购买(参考：Agepoly (校内学生服务社团)保险介绍页)，联系人：Zina Mizzon女士，联系方式：z.mizzon@gestunion.ch / +41.21.695.69.38 / +41.78.920.68.00，大家可以与她预约咨询时间。

2.6.1.3 保险证明和政府的豁免信(Exemption/Dispense)

当你购买了医保并缴费之后，你的流程并没有结束。在注册申请居留卡后，相关政府机构会写信给你，请你发给他们已经购买保险的证明 (法语：ATTESTATION DE L'ASSUREUR，英语：CERTIFICATE OF THE FOREIGN INSURER)。以下是三种可能的情况：

通常情况下，购买保险后，保险公司会代你将这份证明邮寄给政府，无需经过你手。

若需要你自行邮寄，则你会收到保险公司寄来的保险证明(不要和保险合同混淆)，上面应有沃州(Vaud)的标志和保险公司的盖章(参考：空白保险证明)。看看是否需要你补充填写一些信息，之后将其随索要证明的信函寄回给政府。

若你购买保险之后你既没收到保险公司寄来的证明，又收到政府催促的信函，则需要自行催促保险公司尽快发出这份证明，或者去沃州官网上下载空白保险证明发给保险公司令其填写。

有些时候除了保险证明，你可能会收到政府向你索要其它材料文件的信函，将对应的文件随信寄回即可。若一切资料都齐全，不久你便会收到一封政府发来的豁免信函(英语：Exemption Letter /Dispense Letter)，大意是你可以被豁免购买他们强制选择的医保，鉴于你已经在期限内自行选择购买了医保。当你收到这封信函，通常意味着你已经圆满完成了购买医疗保险的整个流程，这时不需要再给政府回信。

2.6.1.4 使用保险

保险公司会寄来一张保险卡，去医院看病的时候可以出具。如果医院和该保险公司有合作，则可以当场报销相应的医疗费用，医院会将报销部分的账单直接邮寄给保险公司。如果医院和该保险公司无合作，账单则直接到你手中，你先垫付全款，再邮寄凭证给保险公司进行报销。注意能报销的是超出免赔额的部分。

2.6.1.5 医疗保险补贴（Subside à l'assurance-maladie）

对于无法购买学生医疗保险（>25岁，且生活在沃州）的同学来说，每个月的保险费也是不可忽视的一笔开销。好在沃州政府能够提供医疗保险补贴，并且对大部分需要购买全价医疗保险的同学都适用。

医疗保险补贴的申请一般需要提供：

- 医疗保险单
- 身份证明文件（护照，permit或attestation）
- 学习证明（isa上的certificate，或sesame上附带年薪的certificate）

- 最近一个月的工资单(主要是为了看AVS号和收入，刚来的同学工资单上没有AVS号也没关系，一般经办机构后续会帮你查询)
- 通过现场咨询或邮件咨询了解的其他可能的文件(一般不会有，可以带着上述文件放心walk in)

一般来说，首次申请需要到上述查询到的社会保险经办机构现场办理。具体申请地点与你居住的社区有关。可以在www.vd.ch/aas上输入社区名或邮编查询地址和联系方式。在办理之前可以在网站www.vd.ch/ovam 上了解更多信息，也可以尝试在该网站上进行线上申请。

沃州给予保险补贴的规定是补贴后的保额不超过你工资收入的10%，对于最高免赔额的一般保险来说可以给到30-40瑞郎，还是比较可观的。补贴会直接由政府发放给保险公司，不会经我们的手。一般在补贴决定下达的下一个月起，保险公司就会修改你的保额为减去补贴后的价格，并且你之前额外缴纳的保险金额也会予以退还。

2.6.1.6 实用链接

瑞士联邦政府关于LaMal保险的说明(英):

https://www.eda.admin.ch/eda/en/fdfa/living-abroad/schweizerinnen-und-schweizer-im-ausland/dienstleistungen-schweizer-ausland/social-insurance/health-and-accident.html

空白医保证明(法语):

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/sante_social/aides_allocations/fichiers_pdf/AttestationGLAS_F_012014.pdf

空白医保证明(英语):

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/sante_social/aides_allocations/Attestaion_GLAS_2012__E_.pdf

医疗保险中文介绍:https://www.swissinfo.ch/chi/医疗保险-在瑞士必须参加的保险/719008

购买国外保险:http://sae.epfl.ch/insurance-exemption

EPFL医保介绍:https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/health-insurance/

沃州医疗保险补贴介绍及线上申请:https://www.vd.ch/ovam

沃州社会保险经办机构查询:https://www.vd.ch/aas

2.6.2 SWISSCARE :洛桑学联学生专属医疗保险优惠

Swisscare是一家总部位于伯尔尼的保险产品代理商。其旗下有包括在瑞国际学生保险在内的多个保险项目。并且，Swisscare的国际学生保险产品是瑞士唯一一个在所有的州都能通用的学生保险。Swisscare的学生保险涵盖全部瑞士联邦健康保险法(德语:KVG，法语:LAMal)所规定的保险项目，其医疗保险产品来自于Helvetia保险公司。

自2022年10月起，洛桑学联开始与Swisscare合作，共同推出专属于洛桑学联学生的保险优惠项目。在市场价保费的基础上，对洛桑学联学生提供每月**5%**的折扣。

谁可以购买？

请注意，尽管Swisscare的医疗保险产品在全瑞士通用，但各个州对于符合购买Swisscare医疗保险的居民的规定不尽相同。在沃州（Vaud），政府规定只有每月税前工资（gross salary）在3500 CHF以下的居民才可以购买Swisscare的LaMal保险。因此，本科和硕士生都是可以购买该保险项目的。博士生则需要先查看的工资单和合同，以便确定是否可购买。

这里列举一些其他法语区州对于购买该保险的限制：

日内瓦州（Geneva）：目前规定为：税前年工资（gross salary）在 CHF 57000 以下可购买（约合每月CHF4750，但不包括实习生）。此规定每年都可能变化。

弗里堡州（Fribourg）：无限制

汝拉州（Jura）：无限制

纳沙泰尔州（Neuchâtel）：只限非欧洲护照持有人

瓦莱州（Valais）：无薪资限制，但瓦莱州政府规定只有与Swisscare具有合作协议的学校学生方可购买Swisscare保险。目前HES-SO与Swisscare有合作协议。EPFL Sion校区暂无合作协议。

如何购买？

如需享受上述优惠，请通过洛桑学联专属优惠链接购买保险，链接如下：

https://forms.swisscare.com/#/spss?group=3025

关于产品价格、申请豁免步骤、报销步骤、取消保单、支付方式等必要信息，请仔细阅读**Swisscare**出具的购买须知文件（中英文双语）：

https://github.com/CSSA-Lausanne/Lausanne-x-Swisscare/tree/main

常见问题&解答

问：我已经购买了Swisscare的LaMal保险，还可以享受这个优惠吗？

答：可以。请发送邮件至 info@swisscare.com，说明你是洛桑学联（CSSA Lausanne）的学生。Swisscare的工作人员会在后台处理将你的客户信息重新归档。

请注意：发送邮件后，你的优惠将在下个invoice发出时开始生效。已经付款的和已收到但还未付款的invoice将按原价收费。

问：我目前购买的是其他公司的保险，可以转投Swisscare吗？

答：可以，但需要先与你的现保险公司确认如何终止现有保险合同，以及最迟于何时提交终止申请（一般需要提前三个月）。在收到终止确认通知后便可以购买Swisscare保险了。

请注意：瑞士政府规定，LaMal保险的生效期必须覆盖你在瑞士生活的全部时间，且中间不可有间断。因此，请务必确保你的Swisscare保险生效日期与前保险的终止日期是衔接的。

如有任何疑问或需要协助，请联系**info@swisscare.com**。

Swisscare 同时与 welcome.ch 合作，推广申根地区签证保险（Schengen Visa Insurance）。该保险适用于将在申根地区短期停留的人士，为申请申根地区签证时的必要保险项目。

Swisscare同时与 Swiss144.ch 合作，推广紧急救援保险，提供对于雪地营救、山地营救、直升机救援等紧急救援项目的全额补偿。长期/短期保险均可选择。

实用资料

Swisscare官方网站（含中文）：

https://swisscare.com/

Swisscare LAMal保险价格单（原价，此价格至少执行至2023年12月31日）

https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/website.swisscare.com/downloads/spss-premium-2022.pdf

2.6.3 个人第三方责任险(英语：Personal third party liability insurance，法语：Assurance responsabilité civile privée)

2.6.3.1 简介

这个保险是为自己购买而不是为某物品购买，它可以赔付你对他人带来的人身或财产上的伤害。小到你损坏了他人的个人物品，大到你损坏了租住的房子，这个保险都可以替你赔偿。当你有以下情况时必须购买此保险。若不属于下面两种情况，该保险也是非常建议购买的，有利无害，以防万一。

2.6.3.2 必须要购买此保险的情况

若所住房屋的房东没有为房子购买房屋财产险(Contents insurance)或房屋保险(House insurance)。假设这时租客对房屋本身或房屋里的家具造成了损害，只能由租客本人来承担赔偿，而往往这样的赔偿可能超出个人承受范围。于是房东会在入住时要求租客购买个人第三方责任险。入住前请询问房东是否需要你来购买这类保险。

拥有轿车、摩托车或电动脚踏车的人必须购买该保险。

2.6.3.3 如何购买

通常提供医疗保险的保险公司也会提供个人第三方责任险，只需在购买医保的时候询问是否包含其中。若是在网站上购买医保，一般会注明(Personal Liability included)。若没有包含，额外购买即可。

2.6.3.4 实用链接

第三方责任险介绍：https://www.ch.ch/en/personal-liability-insurance/

EPFL第三方责任险介绍：https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/third-party-liability-insurance/

2.6.4 房屋火灾险 (Fire insurance)

2.6.4.1 简介

这个险容易和个人第三方责任险有概念混淆之处，但是后者是对他人的物品进行赔偿，而且责任人为保险持有者，而房屋火灾险是针对你在火灾中损失的个人财产做出赔偿，并未明确火灾责任人。在洛桑所在的沃州(Vaud)，这个保险是强制的，并且由沃州保险机构(ECA)发放。不过如果居住在学生公寓或当地人家中，房东为房屋购买的保险已经涵盖火险的赔偿范围，你就无须再购买，只需与房东核实即可。

2.6.4.2 如何购买

在你到达后一段时间，会收到沃州保险机构(ECA)的信，里面有张表格让你填写自己的财产价值，以备火灾或自然灾害后赔偿。将填写后的表单随信寄回即可。ECA之后会发来账单。你只需按时付款即可。

2.6.4.3 实用链接

EPFL房屋相关保险介绍:
https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/insurance-housing/

ECA 官网: https://www.eca-vaud.ch

2.6.5 小结

以上向大家介绍了在洛桑强制或是在某些情况下强制购买的保险。当然还有一些保险并不强制但是非常建议大家购买，比如Household insurance，它和火灾险一同属于房屋相关的保险，可以对家中入室盗窃损失进行赔偿。希望以上的内容能让大家有个清晰的概念。希望大家具体情况具体分析，按需合理购买保险。

2.6.6 实用链接

通过以下链接，你可以更全面地了解瑞士的保险知识:

保险比价网站: https://fr.comparis.ch/krankenkassen/default

Agepoly (校内学生服务社团)保险介绍页: https://agepoly.ch/service/assurances/gestunion/

EPFL保险介绍页: https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/

保险中文介绍: https://www.swissinfo.ch/chi/保险/29703694/

3　生活篇

本篇主要介绍洛桑的住房、电子产品购买、邮局、学校餐饮、医疗急救以及退税经验

3.1　住房

“莱芒湖周边的房子贵吗？”

“贵。”

以上就是大多数人在洛桑找房时的内心活动。

平心而论，洛桑的房源其实很多，如果没有经济压力，舒适的房子总是可以找到的。但如果想要找到价格便宜、位置方便且环境优越的高质量住房，细致而耐心地找房、看房则不可避免。关于住房，前辈们积累了不少相关的经验，在此分享给大家，希望能给大家最大的帮助。

3.1.1 常见房源及其相关网站

学生公寓 Student Halls

Fondation Maisons pour Etudiants Lausanne(FMEL)

https://www.fmel.ch/en/

Les Estudiantines

https://www.estudiantines.ch

Students Village

https://studentvillage-lausanne.ch

……

其它学生公寓可参见：

https://www.epfl.ch/campus/services/en/housing/housing-options/renting-studenthall/

Tips: 上述学生公寓需求量很高，一般需要排队，请希望入住这些公寓的同学们提前在网站上了解注册的开放时间，准备好相应材料以便及时完成注册。注册完成后要记得按照他们的要求定期更新自己的帐户，争取早日排到房子。

此外，如果条件允许，可以尝试直接打电话或去办公处咨询，运气好的话可以直接与各个公寓的负责人交流、了解情况，乃至直接签下房子。

3.1.2 校内平台 Database

http://www.unil-epfl-logement.ch

这是由学校维护的租房平台，需要使用EPFL或UNIL的学生账号登陆后才能查看房屋列表。平台上涵盖了各种各样的房型，具体咨询一般通过直接联系房东来完成。一般经验来说，打电话的效果要远远好于发邮件。

3.1.3 房屋中介

如果希望直接从房屋中介租到房子，一般需要提供收入证明，或由有收入的当地人提供担保。因此，绝大多数本科新生、硕士新生无法使用此途径。

除了收入证明和必要的证件以外，一般还需要所在地区债务办公室(Office des poursuites)出具的无欠债证明。

UNIL总结了洛桑的主要房屋中介：

https://www.unil.ch/files/live/sites/sasme/files/shared/liste_gerances_05.13.pdf

其中，比较大的中介有Foncia Léman、Bernard Nicod、Régimo等等。不过，需要注意的是，多数中介公司的工作人员只说法语。

此外，也可以在一些瑞士的房屋搜索引擎上搜索，如

http://www.homegate.ch/，http://www.newhome.ch/等等。找到合适的房屋后再联系其所属的房屋中介。

3.1.4 华人论坛

瑞士华人留学论坛上，会有一些出租房屋信息，例如：

洛村家人：https://luocun.org/t/house

瑞士华人论坛：http://forum.swissinfo.ch/

3.1.5 政府房

CIPEF(Coopérative Immobilière du Personnel Fédéral)是一个专门为政府雇员（EPFL博士生包括在内）分房子的中介。他们有一个求租房屋人员列表，缴纳一定费用方可加入。但是可能要等几周甚至几个月才能等到满足要求的房子。

相关网站：http://www.cipef.ch

3.1.6 社交平台

在Facebook上有一个名为"LAUSANNE à louer - bouche à oreille"的平台，专门发布洛桑租房信息。

https://www.facebook.com/groups/330486193693264/

在学联的微信群以及洛桑租房微信群中也时常有租房信息发布。

EHL学生可在Facebook的主页 "EHL Flat Seeker" 上寻找房源。会有学生不定时在上面发布转租、出租或者合租消息。

3.1.7 一些建议及补充

3.1.7.1 筛选与鉴别

请大家一定要小心租房骗局。曾经有同学被非常令人心动的广告所吸引，在联系房东后，聊得也十分愉快。但到了要看房时，对方却礼貌又真诚地道歉，表示他本人不在洛桑、希望能支付预定金给他等等……这些都是骗局！千万不要相信！！！除非是学生公寓，在各种网站、论坛、乃至校内平台上找到的房源请尽量亲自或委托同学前往实地看房。

看房前大家最好先认真确认房源是否适合自己，避免浪费时间、造成尴尬。通常可以先通过图片了解房屋的构造，再结合广告中的相关信息作出判断。常见的需要注意的信息有：房型（合租还是独住）、房屋配置（是否可以使用厨房，有无家具等）、出租时间、语言要求（有的房东只接受法语）、交通（去学校最好控制在40分钟以内）、周边（是否有就近的超市、药店等）、个人要求（不抽烟、有无动物毛发过敏等）等等。

3.1.7.2 看房与合同

除学生公寓无须看房以外，所有的租房都是建立在看房过程中的相互了解之上的。看房时希望大家可以多多注意一下个人行为举止，进门主动脱鞋、不随意翻动房东的私人物品、主动问好、保持微笑、言辞真诚等等。这些可以给人留下良好的第一印象，很大程度上影响着房东的最终决定。与此同时，也可以通过交流了解房东本人，建立友好的关系是一段租房经历最好的开始。

对于暂时无法在现场看房的同学，找房的难度会成倍增加，但并不代表是不可能的。这种情况下http://www.unil-epfl-logement.ch是比较靠谱的。大家可以耐心地筛选一下，尽可能打电话真诚地说明自己的情况，并询问是否可以通过Skype视频的方式进行会面。鉴于房东要求租客看房，主要是要看看这个租客为人如何，有些房东是会接受视频看房的。

看房过后，合同的签订是非常重要的。一般向中介租房都有正规的合同。如果直接向房东租房，或者租二房东的房，合同一定要做好。合同的范本可在网上找，比如：

https://www.epfl.ch/campus/services/logement/informations-generales/contrats/

通过签订合同，双方的权利和利益都可以得到有效的保障。

3.1.7.3 关于中介

当地的很多中介工作人员只说法语，且不愿意搭理说英语的人，如瑞士最大的房屋中介Bernard Nicod，态度很差。如果条件允许，大家可以多多学习一下这方面的交际法语，或者请会说法语的朋友陪同申请。

去中介提交申请以后，如果成功了，一般一周内会听到消息。如果没有答复，就不需要期待了，应当马上着手申请下一个并等着中介把材料退还回来。如果想要多处申请的话，则需要准备很多份材料，因为中介退材料往往很慢很慢。

此外，有的中介在申请表上会写明，如果他们同意了你的申请，而你又不想要他们的房子了，是需要交违约金的。大家一定要看清楚并作出合理选择。

最后，我们总结出来的经验就是一条：常关注、广撒网。找房是一项长期、艰巨但又富有技巧性和艺术性的工作，一旦找到理想的住处，你会发现一切的努力都值得的。

3.1.7.4 租房押金

租房一般需要缴纳一定的押金，为了保障租客和房东双方的权益，租房最好采用银行押金账户的形式，各大银行均有办理，这样，只有当租客和房东共同同意时，押金才能被取出来。

3.2 购物

洛桑主要商业区主要集中在市中心，乘坐地铁 2 号线到 Lausanne-Flon 站或者 Riponne-M. Béjart 站即可，大型的商场、超市、购物街等都在附近。周边各市镇也有自己的商业区，如 Renens 商业区坐落于 Renens 火车站北部，Ecublens 和Chavannes 地区的商业中心(Centre commercial Ecublens)在地跌 1 号线 Crochy站西部。特别需要提醒的是商店的营业时间，一般周一至周五到 19:00，周六到 18:00，周日和法定节假日都是关门不营业的。这点和国内商店不一样，因此需要在商店不营业时提早储备好需要的食品和生活用品。

洛桑火车站的超市和商店会营业到比较晚，大约 22:00 左右，周日也是营业的。另外 Ouchy 的 Migros 和 Coop 在周日和一些节假日也会营业，晚上的关门时间也晚于一般的超市，如果需要应急，可以前往这些超市购买所需商品。

去超市请自备购物袋，大的塑料袋、纸袋需要购买，并可以重复利用。除此之外，虽然超市的购物车是免费的，但是需要使用 1 瑞郎或 2 瑞郎的硬币才能推出来租用，还车的时候再退还硬币。

3.2.1 超市

遍布各地的 Coop 和 Migros 是最主要的两家超市，它们之间差别不大。大体而言，Migros 的价格比 Coop 略低，而 Coop 的品质略高于 Migros。Denner 一般开在 Migros 旁边，是价格比 Migros 略低的超市。此外，Migros和Coop也有相应的网上超市，可送货到家，分别为Leshop.ch,和Coop@home。

洛桑市中心的 Manor 和 Globus 都是百货商场，它们的底层都设有食品超市，其格调和价格都明显高于 Coop 和 Migros。Manor地下一层也有Manor的品牌超市，其中也有精致的寿司和亚洲风味的料理，Manor的折扣卡在打折季也可以同步使用折扣。特别是 Globus 的底层，被有些人戏称为食品博物馆，因为它的摆放过于精致。

Aldi 和 Lidl 是两家廉价超市。

Aligros 是一家批发兼零售的食品超市。

中超亚超：

- Fleurs d'Asie: Renens 火车站附近， 地址是Avenue d'Epenex 1B, 1022 Chavannes-près-Renens, Switzerland
- Thao，在地铁Jordils 站附近，地址是 Avenue des Jordils 4, 1006 Lausanne，越南超市，现金支付有10%折扣。
- Mika (Mika): Lausanne 市中心，地址是Rlle du Flon 8, 1003 Lausanne, Switzerland

- Mekong Food: Sallaz附近，地址是Place de la Sallaz 3, 1010 Lausanne, Switzerland
- 天天超市：在Lausanne火车站附近，地址是Avenue de la gare 22, 1003 Lausanne, Switzerland
- Aisa Kim Dung：亚洲超市，在市中心，地址是Rue Chaucrau 6, 1003 Lausanne, Switzerland
- LY THANH，在Morges，地址是Rue des Charpentiers 9, 1110 Morges，规模较大，商品价格比洛桑的几家超市都低一点

洛桑市中心的 Uchitomi 是一家日本超市，价格偏高但商品齐全。

距离EHL最近的超市是Migros，在一个小商场里面。坐45号公车可以直接从学校Ecole Hoteliere站到达Croix Blanche站。距离最近的Coop在Croisettes站。

超市内大部分商品的名称和说明都是用法语和德语标注的，且一般不会有英文标注。为了方便各位初来洛桑的同学在超市购物，我们准备了一份常见超市食品的法语单词表（见手册附录法语单词表），供各位同学参考。

3.2.2 日用品店

Globus、Manor、Coop city：百货商场。格调最高的是 Globus，其次是 Manor，主要卖国际大牌、奢侈品等等。

Pharmacie、Sun Store：卖药品和药妆品(建议感恩节和圣诞节集中购买，折扣较多)此外，Lausanne Flon地铁站的Phamacie MetroFlon的价格一般比别的药房便宜，且周日开门。

Fnac、Interdiscount、Fust、Melectronics：卖电器类产品。

3.2.3 家居

宜家(IKEA): 洛桑没有宜家，最近的店需要乘坐火车去 Allaman，下车即可看到。从洛桑到 Allaman，大约 15 分钟。买大件物品，如沙发、床、大衣柜，如果不是自己租车去，可以请宜家送货，费用是 99 瑞郎起。买小件的话邮寄费用一般不会超过10瑞郎。

Conforama: 位于 Bussigny，近 702 路公交车 Reculan 站。不仅有各类家具， 还有电器。价格比较实惠，但格调略低于宜家。Conforama 也支持送货，在每件商品上都会标注运费。

此外，还有 OTTO'S、LIPO、Fly 等家居商店，详情可搜索其网站。

3.2.4 书籍

关于书籍及学校要求的教学课本，最方便的是从Amazon直接购买，如时间较紧张，可从PAYOT书店(洛桑市中心)直接购买，可提前打电话确认书籍的ISBN码，可直接预定到店内取货，学生有10%折扣。

EHL的教科书均有电子版可在Lms的My Course里面寻找链接。

3.2.5 衣服和化妆品

衣服和化妆品因人而异，若是没有特别的要求，洛桑市中心的店足够满足基本的需求了。常见的服装连锁零售品牌 ZARA、H&M、C&A 等都很容易就能找到。但是对于喜欢购物的人来说，瑞士一定不是购物的天堂，相同的品牌和产品会比周边其他国家要贵，衣服及化妆品也是。因此在这里就不具体介绍了，建议到周边国家旅行时购买。

欧洲网购较为方便，但需注意缴税问题(有些网站在付款的时候会写明含税，有些没有，一般超过 60 CHF以上的商品如果在付款时不包含税费，在收货时派送人员会交付税单，需当场缴税或网银转账)，以下罗列了一些常用电商网站，供参考：

- Selfridges
- Zalando
- Net a Porter

- Farfetch
- Shopbop
- SmartBuyGlasses (隐形眼镜，2天可收货，但超过60CHF必收税，建议分几次购买)
- 日韩美妆及护肤零食类(Alaso, Myhuo, 淘宝转运等，但时间较长)

3.2.6 自行车

想买自行车的朋友，如果不是买很专业很昂贵的自行车，主要有三种渠道：

1. 二手。瑞士的自行车比较贵，一般大家都在二手网站上买，如

http://www.anibis.ch/，在搜索框里输入“vélo”，在给出的列表里选合适自 己的。或者，很从学校张贴的广告中寻找二手车信息，联系卖车人，看车，谈价格，买车。一般价格在 100~400 瑞郎之间。

2. 新车。一些商店、五金店会有 200~500 瑞郎左右的打折新车，需要大家自己关注，如 OBI：

http://www.obi-brico.ch/fr/maerkte/swiss/003_Renens/directions/index.html 。

3. 学校的打折学生车。EPFL 校园内有个修车铺，他们兼卖二手车，一般的车子价格在130左右，可能有稍微好一点的价格会更贵，离开EPFL的时候可以把车半价卖回给他们。大家可以结伴去，多买便宜，而且他们也砍价。介绍及地址信息谷歌搜索EPFL bike center即可 ，请注意查看他们的工作时间，去之前最好打个电话确认。

瑞士的自行车需要上保险(Assurance RC pour cycles)并贴保险证明，每年更新。这个保险是必须的，如果警察拦截下你，发现你的车没有这个保险，是可以罚款的。一般在卖车的地方会随带卖保险，询问工作人员即可。这个保险赔偿由于你不遵守交通规则给其他人造成的伤害。

3.2.7 菜市场

洛桑每周三和周六在市中心的街道上和 Rippone 广场会有菜市场，有很多新鲜的水果、蔬菜、肉类、二手商品、图书、家具等等。因为都是新鲜的，价格并不一定比超市里的便宜。但请注意下午 14:00 左右就逐渐收摊了。平时天气好的时候一些卖食品的餐车，类似我们的地摊，会营业到晚上 19:00 左右。在 Ouchy 沿湖的空地、广场上，也有类似的市场，周六和周日都有。

3.3 购物篇(电子产品)

3.3.1 瑞士境内

瑞士物价高，但它的消费税(7.7%)却比周边国家低不少，所以并不是所有东西出境买都划算。比如，在这里买电子产品性价比还是比较高的，省时省力省交通费。实体店购物可以选择大型商场(如Globus)电子区，或者专卖连锁店铺如melectronics(Migros旗下)和Fust。很多店铺都有自己的网页，可以提前对比记下心仪的型号去现场试试看或者询问，线上线下活动期可能价格优惠不同。Facebook和微信群里也有转手二手电器(例如电饭煲水壶等)的，对留学生而言性价比很高，可以多关注一下信息慢慢补齐。

虽然不及国内电商，瑞士的电商相对而言可信度比较高，正规交易平台商品都是正品，而且客服一般可以英语交流。比较划算的当然是每年“黑五”活动期，不少商家都会大幅度打折——这边购物的热情可不输国内。抢单后如果还没发货，根据不同电商的规定，可全额退款或者扣除部分手续费；物件较为贵重或大件可能需要去邮局取件，发件送件较快。笔者曾在microspot下单后取消获全额退款，Digitech和Digifuchs买过微单和镜头，到手后可以去官网验货。由于相关网站太多，在这里推荐一个很方便的比价网(https://en.toppreise.ch/index.php)，是当地法语老师推荐的，可信度很高。

3.3.2 瑞士境外

有些电器在瑞士可能不好找，或者的确偏贵，这时候小伙伴可以考虑坐火车到边境城市来个一天购物游。买一张社区天票，约上三五好友，周末放松一下还能拼单退税。意法德里，德国应该是较多人的选择，这里的小型家电品质好价格公道，例如Braun和Philip的吹风筒和卷发器，oral-b的电动牙刷……注意，欧标插头在瑞士需要转换头，国内的圆孔插座可以直接用。

有些电商不在瑞士境内，在购物时需要注意关税问题：如果商品超过一定价格，包裹入境后瑞士海关会寄来信件征收商品关税，征税点以及价格计算较为专业请查询相关网站(据说备注为gift征税点

会上调不少)。以德国亚马逊购物为例，选择目的地为瑞士后，可以看到商品是否可以寄来瑞士；有些商品卖家不同，最后结账可能要分开邮寄和计费(推荐亚马逊自营，商品达到一定数量和价格，在购物车出单的时候可以看到包装费和运费都消除)；付款时亚马逊会扣除德国商品税，但没有瑞士进口税；根据多人经验，商品价值在50欧元左右一般不会征税。

3.4 邮局

洛桑的邮局很多，邮筒也有不少，大家寄件取件都很方便，特别是洛桑火车站旁的邮局，开放时间较长，即使是周日也有开放的时间段。

在瑞士，邮局的大部分业务与中国大同小异，但以下服务有所不同：

1. 授权代收：在中国，前往邮局代收挂号信或包裹的方式，一般是同时出示收件人和代收人的身份证件。但在瑞士，有一套完全不同的代收规则。需要在邮局柜台或在邮局网站上授权代收人，在柜台的授权费为 30 瑞郎。另外， 拥有相同姓氏的家庭成员无需受权，可以直接代收邮件。
2. 搬家转寄：当你要搬家，为保证寄到原地址的邮件不丢失，邮局提供了转寄服务。搬家后的一年里，凡是寄到原地址的邮件都会自动转寄到新地址。服务费为 42 瑞郎。
3. 寄存邮件：如果你有一段时间外出度假，不希望挂号信或包裹被退回(一般只保留一个星期，国际包裹保留两周，若未前往邮局领取则将退回寄件人)，也不希望回家后信箱溢出，可以使用寄存邮件服务。服务费为寄存前 2 周 20 瑞郎，之后每周 2 瑞郎。在此期间，你的所有邮件将会寄存在邮局，待你回家后一次性领取。

所有的服务都可以在邮局网站 https://www.post.ch/en 上查询到详细信息，以上三项服务的详情可以在“Receiving mail”栏目中找到。

距离EHL最近的La Poste在45号公车的Croix Blanche站商场的Migros旁边。营业时间一般在7:30到18:00，有午休时间。

3.5 学校餐饮

3.5.1 EPFL

吃对于留学生来说，既重要又头疼——国外的学校食堂和国内相差较大，没有那么多选择，基本都是套餐的形式，价格也偏高(学生刷校园卡有优惠)。在EPFL，即使是外国同学，也有不少人感叹吃不起校园餐，自带午餐很常见。比较偷懒的方法是在超市买现成的沙拉三明治，或者包装好的意面烩饭等速食产品，在学校找到微波炉加热即可。一般来说，每个学院楼里有为学生提供公用微波炉(如IN楼大厅角落，RLC内餐厅旁边)，部分餐厅也有微波炉(如SG楼下的Le Corbusier，CE楼上的Le Vinci和CM楼上的Le Parmentier，CO楼下据说有，但L'Esplanade有时候会请学生到餐厅以外地方吃自带食物)。

即使是想自己做饭，费时费力，特别是考试和期末的时候，在餐厅美美吃饱一顿还是很不错的选择。只要在餐厅消费，水，纸巾，餐具和面包(正餐消费)都是免费的。这里首先推荐大家使用软件EPFL Campus，这里不但可以查看每天餐饮更新，还有课表成绩校园卡等便利功能。口味因人而异，大家可以多尝试多交流记下自己喜欢的食物，根据每天更新的餐单选择不同的餐厅。常见有9元学生午餐，包含肉，蔬菜和主食，在此推荐校园各处餐厅，便于不同地点上课的同学：Le Vinci/Le Parmentier(两者餐饮一样，后者提供晚餐)，L'Atlanntide(泰餐，10.5包含自选沙拉，分量足)，L'Esplanade(方便，味道一般)，Le Corbusier(免费例汤，环境不错)，Cafétéria BC。此外，在Rolex Learning Center门前的马路上，每天都有流动餐车(没有学生价)，会有各地不同风味的食物，例如炸鸡肉卷和咖喱饭。

3.5.2 UNIL

Banana：一楼是UNIL最大的食堂。二楼是图书馆。午饭一份套餐在10-12CHF。还有自助沙拉台，最后按重量算价格。

Géopolis：UNIL最好吃的食堂，从校区步行大约8分钟就能到达。价格也在10-12CHF，可以免费添加主食。有超级多的甜品选择。

Anthropole：一楼有很好吃的Kebab。还有一家专卖三明治的店，里面有卖饭团。

Internef：中午吃饭最次的选择，一定要选择的话，建议选择唯一好吃的三明治Jambon Provolano
。

3.6 医疗 & 急救

瑞士急救**144** (=中国120) 救护车费用高昂建议使用公共交通或出租车(第四章第 2 节)

瑞士火警**118**

瑞士公安**117**

欧洲急救**112**

交通事故0800 140 140 (Secours routier du TCS交管局)

中毒急诊 **145**

就医须知：携带医保卡，提前预约看病时间 **沃州大学附属医院CHUV (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) : 24h/24h** **地址：Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne(洛桑地铁M2 CHUV 站)** **电话：+4121 314 11 11**

3.6.1 大学医务室及校园周边急诊

1. EFPL Point Santé : 8h30-11h30 ; 12h30-17h00
地点: BS 172 (M1 EPFL)
紧急电话: 115(内线), +4121 693 30 00
2. UNIL Accueil santé : 8h-16h ; 周三8h-12h)
地点: Anthropole 1056 (M1 UNIL-Chamberonne)
紧急电话: 115 (内线), +4121 692 20 00
3. Arcades EPFL : 工作日8h -18h需订约
地点: Les Arcades rte Louis-Favre 6a
紧急电话: +4121 614 63 63
4. 牙医连锁Ardentis EPFL :
地点: Route Louis-Favre 6d, Ecublens
紧急电话: 058 234 01 23
5. EHL First Aid:
紧急电话: ＋4121 785 1222

3.6.2 急诊

1. CHUV-PMU: 24h/24h急诊7h30-18h30, 门诊7h30-23h
地址: Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne
紧急电话: +4121 314 60 60
疫苗&旅行防疫: +4121 314 49 39

口腔科 : +4121 314 47 47 (Niveau 8)

口腔夜间急诊：0848 133 133.

VIH-IST匿名乙肝艾滋咨询：+4121 314 49 17

2. Permanence PMU-Flon : 周一至周六7h-21h, 周日及节假日10h-21h
地址：Bâtiment Les Mercier A, Voie du Chariot 4, 1003 Lausanne

电话：+4121 314 90 90 (不需要定约，约等待2小时)

3. Groupe Vidy Med : 7h-23h, 周日及节假日9h-23h
地址：Route de Chavannes 11-11A, 1007 Lausanne

电话:+4121 622 88 88
4. La Source : 7h-21h, 周日及节假日9h-21h
地址:Av. Alexandre Vinet 32, 1004 Lausanne

电话:+4121 641 25 25

5. Centre médical du Valentin
地址:Rue du Valentin 32, Lausanne
电话:+4121 635 88 45
6. Centre Medico-Chirurgical du Censuy : 工作日7h30-20 h, 周六8h30-18h
地址:Rue du Censuy 14, 1020 Renens
电话:+4121 635 88 45
7. Hôpital de Morges
地址:Chemin du Crêt 2, 1110 Morges
电话:+4121 804 22 11
8. Policlinique Nord-Sud : 工作日7h30-20 h30, 周六7h30-19h30, 周日节假日9h-18h
地址:Rue du Jura 2, Crissier
电话:+4121 633 10 50
9. Centre medical d'Epalinges: 工作日 7h00-21h00, 周六周日9h00-21h00
地址:Route de la Corniche 1, 1066 Epalinges
电话 : +4121 525 80 00

3.6.3 专科专院急诊

1. 牙科Clinique dentaire de Chauderon :周一至周三8h-18h,周四周五8h-17h
地址:Place Chauderon 16, Lausanne
电话:+4121 341 03 41
2. 牙科Clinique dentaire du Adent :工作日7h-21h,周六 8h-16h
地址:(Centre commercial du Crost)Chemin du Croset 7, 1024 Ecublens
电话:+4121 694 20 00
紧急电话:+4121 694 20 02
免费紧急电话:0800 101 800
3. 牙科Biopole Dental Clinic SA:周一至周五8h-12h,13h-18h,周六9h-13h, 周日休息
地址:Route de la Corniche 1, 1066 Epalinges
电话:+4121 331 80 80
4. 儿科Hôpital de l'enfance
地址:Chemin de Montétan 16, 1000 Lausanne
电话:+4121 314 91 66
5. 眼科Hôpital ophtalmique Jules Gonin : 24/24, www.asile-aveugles.ch
地址:Avenue de France 15, 1000 Lausanne
电话:+4121 626 81 11
6. 妇产科Service des urgences gynécologiques et obstétriques du CHUV
地址: Avenue Pierre Decker 2, Lausanne
电话:+4121 314 34 10胎儿 < 20周
电话:+4121 314 50 96 胎儿 > 20周
7. 手及矫形外科Centre de la main, Hôpital orthopédique:急诊工作日7h30-18h问诊8h30-16h30
地址: Avenue Pierre Decker 4, Lausanne
电话:+4121 314 25 50
8. 骨科Permanence osthéopatique de Lausanne : 7/7问诊, 订约7h-20h
地址: Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
电话:+4121 351 25 45
9. 精神科急诊:+4121 314 19 30
10. 性健康与家庭咨询Profa
地址:Avenue Georgette 1, Lausanne
电话:+4121 631 01 42

电话就医:0848 133 133

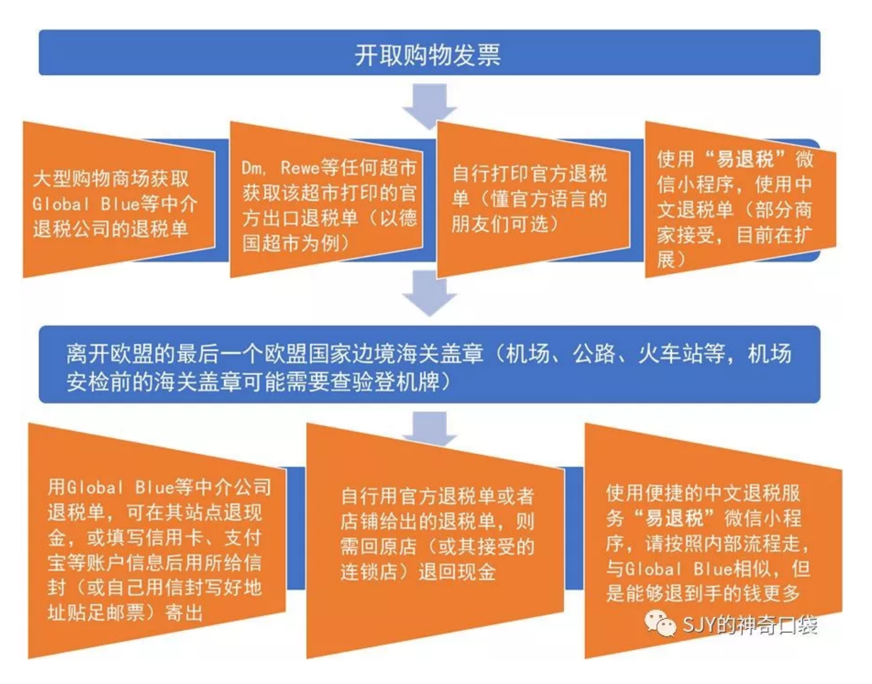
生物液体暴露:+4121 314 02 43

3.7 退税经验

在欧盟国家购物经个人带离欧盟可以申请退回增值税(不同国家的增值税率以及不同品类的增值税率不同，比如德国生活必需品税率目前为7%，非必需品19%;意大利非必需品22%等)，允许退税的最低购买限额也不同(德国原则上没有限额，法国175欧，奥地利75欧，意大利154.9欧，数字可能有所出入)。本文较为系统地梳理了个人退欧盟消费增值税的相关规定和实际操作。

本文适用的主要为持有欧盟及申根国家旅行或探亲签的游客，及持有瑞士居留或护照并且不具有欧盟国家长期及永久居留的非欧盟国家居民。

退税流程



以上为退税的大致流程，请选择适合自己的方式，其中自行下载的德国官方退税单可见 [1]。接下去，简要介绍一下海关盖章的相关信息。

一般公路车道上的海关工作时间较长(一般到晚上10点左右，甚至有24h的海关)，开车的朋友都可以停靠在海关边，过去盖章。火车站的海关点比较隐蔽，本人没有逐个考察，目前仅知道Basel Badischer Bahnhof的德国海关盖章点，这里给瑞士的朋友稍微详细介绍下，群里介绍过很多次，就统一这里总结吧。下车往大厅方向走，可以看到有“Zoll”，往左走的小门是德国海关，往右走的门是瑞士海关。工作时间是:周一到周六 9:00-12:00,13:00-18:00. 中间休息时间有时候工作人员也在，但是这个时候过去盖章往往会面临比较苛刻的查验，你懂的(不懂请详细阅读 [相关规定] 及 [要点梳理])。小数额的盖完章就可以继续往前走，走过 les garçons 再出门左手边的货币兑换点可以现金领取Global Blue 等其他中介公司的退税金额(以瑞郎形式，有汇率兑换，该兑换点领取Global Blue无手续费，但是Tax Free的有5欧手续费)。

飞机场的话，寻找一下海关就可以了，旅行的朋友们在离开欧盟最后一个国家的飞机场海关盖章。托运的行李需要在安检前的海关盖章，随身物品在安检后的海关盖章。Global Blue国内也有合作点，也可以回国取钱，或者填写完整信息后自己拍照存根，在机场把退税单寄出。瑞士的朋友或者来欧洲玩从瑞士离境的朋友们请注意，如果从苏黎世机场离开瑞士，苏黎世机场是无法盖取欧盟购买物品的海关章的，因为苏黎世不在欧盟国家边境。苏黎世机场只能盖取在瑞士购买的物品开具的需要退瑞士增值税的退税单据(瑞士的生活必需品增值税税率3%，非生活必需品税率7%-8%，有一个很特殊的区域没有税，唔，估计你们也不一定会去，就不展开说啦。)从日内瓦或者巴塞尔机场离开，则因为机场属于边境机场，既有瑞士海关又有法国海关(法国属于欧盟国家)，故而都可以盖章。同样，托运行李要在安检前盖章，随身行李安检后。巴塞尔机场(EuroAirport)暂时没有飞过，虽然去参观采访过，但是木有仔细看海关位置。

接下去跳转相关规定，希望大家能够耐心阅读，避免不必要的麻烦和损失。在这里，仅介绍理论规定，实际操作和理论规定会有一定的差距，如何把握其中的度，请大家自行思考。唔，如果有违规操作，我不背锅哟。

利弊分析

	优点	缺点
Global Blue等中介公司	方便快捷（公司站点众多，回国也能取，支持支付宝退税等）	中介费率高，（只能退增值税的70%左右，也就是说，比如意大利非生活必需品的税率是22%，能退到手里的税率就14%不到）
自行下载官方退税单	退税高（全部增值税）	费事，得回到开取单据的店内或者认可的连锁店，一般不适用于单程游客。并且，目前没有奢侈品商店认可官方退税单，嗯，他们需要中介公司的回扣，大家都懂的啦。
易退税（微信小程序）	中文介绍及单据，亲切方便；创业团队有激情有热情、服务周到；退取的金额高于Global Blue等中介公司	目前还在拓展阶段，部分商家不出具。

相关规定

根据消费税法规(德国为例[2)，只有商品以个人消费名义(非商业用途)自行携带离开欧盟，可以在欧盟边境处的海关盖章证明物品离开欧盟境内(理论上不一定非要德国海关，同理，在意大利、法国等其他国家同样如此；但需要注意是法规要求携带所有的物品，所以严格执行该法规的工作人员会严格查验你的物品。当然法律法规的理论规定和实际监管虽然有一定差距，但一定是相辅相成的，具体实际操作，因为是人，所以会因人而异啦，比如有些海关的工作人员因为盖章的人很多或者比较懒，就不查验或者抽查。唔，突发脑洞，如果以后机器替代人力的话，可能就跟超市自主结账差不多，要逐个自行扫码了。嗯，貌似从政府监管角度，蛮不错的，比人靠谱儿。)

同时，根据海关法规(瑞士为例[3])，个人购买物品自行携带进入瑞士境内，其免申报额度为物品含税价格300瑞郎。超过这个额度，需要自行申报，并缴纳进口税率(当然因为瑞士税率低于其他欧盟国家，如果退了欧盟国家的增值税，再交一点儿税，总体还是退的多，交的少)。如果没有申报而被查获，罚款会比较肉疼。嗯，这你也懂的。查获概率未知，故而请自行判断是否要铤而走险。至于是否会留信用污点等，具体我没查过，暂时不置喙。瑞士的官方网站有非常清晰的说明图，见[3]。

300瑞这个额度，对于喜欢买买买的童鞋来说，基本上肯定是不够的。那么什么情况下，有没有什么小trick呢？剁手的小编想到当账单地址不在瑞士、物品也会离开瑞士的情况下，瑞士海关理论上无权征税(假若征税，在离开瑞士时同样得退瑞士的税)，基于这个想法，我查证了官网的说明，这个时候个人物品的上限值提高到了**5000**瑞郎(这个限额在大多数情况下够剁手啦，手表大约是不行的)，具体说明见[4]。唔，机智的童鞋看到这个一定秒懂，就是大家开填写账单地址的时候使用护照而不是瑞士的居留证啦，那么账单地址就是在中国。(不过呢，有些严格的商店是不认可这个方式的，比如Boss，因为如果查看护照的话，部分有德国居留的人也能浑水摸鱼开退税单，而一旦出示瑞士居留，对方就会用瑞士地址开退税单。)此外，这里要提醒大家，物品如果不带离瑞士的时候，尤其是贵重物品等，强烈建议不要投机退税哟，如果被认定非法偷税漏税，这个可不是罚款这么简单的。我们要做遵纪守法的好公民，不给祖国丢脸。恩恩。

此外，从国内到瑞士来的时候，这个**300**瑞的个人物品免申报额度也是适用的，意味着，如果携带了超过这个价值的物品，需要申报，必要时按规则缴纳税款。国内的航班，苏黎世机场的海关往往也会查的比较严，因为很多人刚来也不清楚这项规定，海关就负责任地查验并普及知识(会给你本小册子)。唔，不知者相对无罪一些，明知故犯会很严重。另外，在国内购置物品时，请注意正品问题。如果有衣物等是典型大牌的同款，会非常引起注意，要么引起价值高估而被要求交税，要么会有被当做假货没收处理。因此，无论是自己还是帮人携带，要事先讲清楚，避免不必要的不愉快。

另外由于洛桑离法国较近，这里补充一个法国退税的介绍网站：
http://www.discoverfrance.net/France/Paris/Shopping/Paris_VAT.shtml

要点梳理

1. 建议不要有侥幸心理，在充分了解规则及风险的前提下，做负责任的理性判断。

2. 欧盟购买的物品，如果用瑞士的居住证和瑞士地址去欧盟国家海关盖章，请注意瑞士海关规定的进口税问题，有时候欧盟国家海关的工作人员会提醒你去申报，尤其是两个海关面对面在同一个屋子里的时候。(嗯，海关的哥哥姐姐叔叔阿姨会注视着你。)

3. 用中国护照去退税的时候，三个月内，物品不仅要离开欧盟，也必须也要离开瑞士境内。

4. 就目前瑞士海关工作人员的认真程度，法语区的情况不如德语区，经常盖章的点往往不如冷僻的点认真(唔，put yourself in their shoes，无聊地坐在那里一整天，好不容易来了个解闷儿的。我只负责"揭露"这些不认真的海关人员，啧啧啧。嗯，你也懂的。哈哈。)

5. TaxFree有个比较坑的点，取现金有5欧手续费，是一行特别特别小的字。中介点的人一定不会事先告诉你(事先告诉你只能说明ta人品真的很高尚)，Global Blue在货币兑换点取现金没有手续费，但是公司合作站点则有手续费。然后如果选择非现金，请一定记得盖章后扫描或者拍照存证，不然寄丢了就没有凭据 argue了。

6. 还有部分店铺，比如Bucherer还有一些表店也会提供只扣税前价格，然后提供信用卡抵押，盖章后寄出退税单，如果一切ok，则没问题，反之则会再把税扣走。部分打折村也可以先去领钱然后信用卡抵押，从操作上，和上述自行退税没有什么区别。

7. 记得，物品一定要在三个月内带离欧盟境内，也就是三个月内一定要盖章。拿钱是一年内。中介公司退税周期一般两到三个月，如果自己拿官方退税单盖章后回原来的店(及许可连锁店)取钱，则取决于自己的行程安排，优缺点自行查阅 [利弊分析]。

8. 最后，强调免责声明：以上为编辑者个人的经验总结及相关文献查阅的理解结果，如果因为法律法规变更或者其他实际操作情况不适用以及有纰漏，欢迎反馈及指出及讨论，但我不承担经济及法律责任。

4 出行篇

本篇介绍洛桑的公共交通、租车、购票以及优惠卡。

4.1 洛桑及沃州公共交通

在洛桑，每张公共交通票记载的都是有效区域(Zone)和有效时间，而不是起点站和终点站。只要你在规定的区域和时间内，一张票就能闯天下，使用任何公共交通工具。

例如，在公共交通自助售票机上，输入起点站洛桑火车站、终点站EPFL时，系统会自动生成一张11、12区1小时有效的车票。在票面有效的这1小时内，凭此票可以在11、12区两个区内乘坐任意次数任意班次的公共交通工具。例如，可以在从洛桑火车站出发，在Renens火车站下车。

2个区域内票有效期为1小时，3-7个区有效期2小时，8-10个区有效期3小时，超过10个区域的票有效期4小时。

11、12区的范围参看下图。



4.1.1 购票方式

公共交通票可以在公交站点旁的自助售票机上购买，也可以通过SBB的手机App(本章第5.3节将介绍)购买，还可以发送手机短信购买(本节第5.1.2条将介绍)。郊区的公交站点旁通常没有自助售票机，可以向司机询问如何购买。与其他一些欧洲国家不同的是，司机并不直接售票，他们可能会把你放到最近的可以售票的公交站点处。需要注意的是，公交车司机往往不会讲英语。另外，公交车站的大部分自助售票机不可刷银行卡，需要投硬币，需要提前做好准备。火车站和地铁2号线的售票机上一般可以刷卡。

洛桑及周边地区公共交通的月票、年卡，可以在EPFL校内的SBB柜台(Information大厅内)、火车站的人工售票柜台、TL营业厅(地铁1号线Lausanne-Flon站正对面)、mobilis官网(https://www.mobilis-vaud.ch/en/sales-points/)购买。11、12区(涵盖洛桑市区、EPFL、UNIL等)青年(25岁以下)二等座价格：月票52瑞郎、年卡468瑞郎。11、12、18区(还涵盖了EHL)青年二等座价格：月票76瑞郎、年卡684瑞郎。EHL AP预备学期无需购买11、12、18区车票，已包含在学费内。购买月卡的EHL学生可前去校内Service Centre获得部分费用返还。

在TL营业厅和洛桑地区kiosque，还可以购买公共交通预付费卡，免去了每次使用自助售票机时准备硬币的麻烦，2个区域有半价卡(11，12区)10次22瑞郎，无半价卡10次34瑞郎。注意使用预付费卡

乘坐公交车与地铁时，需要在刷票机上刷一次票记录乘车。刷票机通常位于车门附近，是一台黄色的小机器，样式与国内公交车的刷卡机非常相似。

EPFL的博士生和博士后同学可以在学校申请到25%的洛桑公共交通Mobilis折扣券(coupon)，

链接为 https://www.epfl.ch/campus/mobility/public-transport/mobilis-subsidy/

对于需购买公共交通卡的同学十分有帮助，不要错过。

4.1.2 信息查询

洛桑及周边地区公共交通系统的网站是http://www.t-l.ch/，也有相应app可以下载使用，你可以在该网站查询：

某一线路、某一站点的下一班车还有几分钟到达(即时)：Se déplacer > Horaires > Horaires en ligne(或直接点击屏幕右侧快捷框中的Horaires) > 选择线路 > 选择方向 > 选择站点。

某一站点的时刻表，即张贴在站点上的时刻表：Se déplacer > Horaires > Horaires imprimés > 选择线路 > 选择站点。

洛桑及周边地区公共交通网络地图，即张贴在站点上的公共交通网络地图： Se déplacer > Information voyageurs > Plans du réseau > Plan de réseau schématique

沃州公共交通区域划分图及计费方式：Se déplacer > Système de zones，其中，

Plan de zones tarifaires Lausanne et agglomération是11、12区的详图(见上图)，便于查询每条公交线路在11、12区的边界是哪个站。

Plan des zones tarifaires是沃州的公共交通所有区域的地图，标出了每个区域内的主要站点。

Grille tarifaire Mobilis是以区域个数为计费单位的沃州公共交通费用表。

手机短信购票方式：Nos solutions > Facilité d'achat > Billet par SMS，例如，购买11、12区的半价票的方式是发送GLR到456，价格为2.40瑞郎。

另外，如需查询两点间的乘车方式，http://www.t-l.ch/只包含洛桑地区公交车和地铁的信息，而在http://www.sbb.ch/en/上搜索，则包含了火车、轮船、公交车、地铁等各种公共交通方式的组合，因此后者更为常用。

4.2 洛桑出租车

在洛桑，在街头随手扬招出租车的难度很大。除了火车站等人流量非常大的位置，一般需要通过电话叫车。洛桑最大的出租车公司是Taxi Services，其叫车电话是0844 814 814，也可通过谷歌搜索“Lausanne”和“Taxi”等关键字找到。在市区，一般叫车后5分钟出租车就能前来。

洛桑地区出租车网站：http://www.taxiservices.ch/en/customers/

洛桑的出租车费用为：起步费6.2瑞郎，每公里3或3.8瑞郎，每小时等候54瑞郎，每件行李约1瑞郎。从洛桑火车站到EHL大约需要45瑞郎，到EPFL大约需要30瑞郎。另外，也可以使用优步(Uber)作为出租车的替代品，价格会便宜25-30%左右。但由于优步的车辆系私人运营，其可靠性和安全性需要注意。

4.3 瑞士联邦铁路

瑞士联邦铁路(SBB CFF FFS，以下简称SBB)是瑞士相当于中国国铁集团的企业。它运营了瑞士境内大部分铁路线路，并建设了瑞士境内几乎所有铁路线路，即便这些线路并不由其运营。

其网站是http://www.sbb.ch/en/ 。手机上也可以下载SBB的App，App名为SBB mobile。在SBB的网站或手机App中，输入出发点和到达点，即可查知火车时刻和价格。事实上，SBB mobile统合了所有公共交通信息，输入具体地址（如EPFL），它会为乘客提供包括火车、地铁、公交、轮渡、登山缆车、大型缆车等交通工具在内的所有可能旅行方案，其中若有换乘，也会自动筛选出最佳的换乘方案。事实上，除了航班外，瑞士境内几乎所有的客运交通工具都被SBB的查询系统涵盖，尽管并非全都由SBB运营。 除去查询功能，在SBB的网站或手机App中也可直接购票。除去航班、部分景区小铁路、部分景区缆车以外，瑞士境内几乎所有公共交通票都可直接通过SBB购买。

4.3.1 购买火车票

购买瑞士境内的火车票可以通过以下方式：

火车站的人工售票柜台：注意，较小的火车站不设人工售票。

火车站的自助售票机：可刷卡，可投币，还接受纸币(部分面值)。

SBB的网站：需要使用信用卡支付，且需要保存带有乘车二维码的pdf文档作为乘车凭证。此文档可以打印，也可以存储在旅行时方便携带的电子设备中，以供向查票员展示。

SBB的手机App（推荐）：需要使用信用卡支付，购买后在App内生成乘车二维码，直接凭手机二维码乘车。

注意，如需通过SBB购买国际火车票(如洛桑至巴黎)，只能在人工售票柜台或SBB的网站进行，无法在自助售票机或SBB的手机App上操作。 国际火车票也可在相应的其他国家的网站购买（如洛桑至巴黎的火车票也可以在SNCF网站上购买，且可以录入瑞士铁路半价卡信息享受相应优惠）。

瑞士境内的公共交通票通常都是不指定车次的（supersaver tickets除外）。除去市内公交的定时区票（见4.1节），长途旅行时若购买起止站信息明确的火车票，通常购买的都是point-to-point票。使用point-to-point票，可以乘坐当天（当日0:00至次日5:00）任意班次任意换乘方案能够从起点站出发终到终点站的公共交通。但一张point-to-point票是单次的，若需往返，请购买往返point-to-point票。另外，瑞士境内公共交通默认不指定座位，若有订座需求，需额外支付订座费用。除去冰川快线等强制订座的旅行线路以外（值得一提的是，冰川快线不可通过SBB上购买，需去运营公司网站购买），出行都不需要订座。

在SBB的网站或者手机App上，还可以购买超级优惠票(Supersaver tickets)，这种票只限于乘坐指定的班次。在SBB的网站或手机App上，查询乘车信息时有的班次栏上会出现一个百分号“%”的提示符，指示该次列车可以购买超级优惠票。超级优惠票的优惠与半价卡优惠是叠加享受的。

4.3.2 SBB的优惠卡

半价卡：乘坐瑞士所有的公共交通，含城市公共交通、火车、轮渡等，享受半价优惠，年卡价格185瑞郎(第二年后每年165瑞郎)。绝大多数同学都购买该卡。事实上，我们也可以理解为：瑞士对短期来访游客、本地自驾车的居民，偶尔乘坐公共交通的人收双倍票价。请博士生和其他有收入者注意：学校或者你的单位，很有可能帮你支付了半价卡费用，作为对员工的福利，请在询问是否有这项福利后再购买。EPFL的博士生和博士后同学享有学校免费提供的半价卡。对16到25周岁的年轻人，半价卡价格为第一年120瑞郎，以后每年100瑞郎。

Night GA Travelcard: 原名是abonnement seven25，现在已更名，并对票价作出相当大的调整。可购买的年龄限制为25周岁以下。注，16周岁以下的青少年可以购买票价更为优惠的Junior Travelcard。再注，25周岁的年龄限制是针对的购票日的年龄，而非使用时的年龄，譬如在年满25周岁的前一天购买一年期优惠卡后，之后一年也都可以使用，尽管此时使用者已经超过25周岁了。对于Night GA Travelcard的持有者，自晚上7点起，至次日凌晨5点（工作日）或7点（周末与公共假日），可凭此卡免购票乘坐火车二等座、城市的大部分公共交通等，有效范围即GA卡（见下一条）有效范围。此卡不需要持有半价卡就可购买，年卡价格99瑞郎，不发售月卡。

GA卡：可凭此卡乘坐瑞士所有的公共交通，含城市公共交通、火车、轮船、登山缆车、大型缆车等。青年(16至25岁的乘客)年卡二等座2650瑞郎、一等座4520瑞郎，普通年卡二等座3860瑞郎、一等座6300瑞郎。

另有GA伴侣优惠，居住在同一屋檐下的伴侣购买第二张GA二等座年卡，无论年龄，均为2700瑞郎。GA卡也可以按月为单位购买，价格比年卡的1/12略高。GA还有家庭优惠，比伴侣优惠更便宜，同时对儿童青少年也有相当大的优惠力度，适合全家赴瑞并由较强公共交通出行需求的人士购买。

天票：相当于有效期一天的GA卡，可凭此票在自己任意选定的日期乘坐瑞士所有的公共交通。对于持有半价卡的乘客，二等座天票75瑞郎。另外，有超级优惠天票Supersaver Day Pass，价格在29瑞郎至69瑞郎之间不等。此种票在购票时即指定了乘车日期，且不可退改。一般而言，乘车日期越远、越冷门，超级优惠天票价格越便宜。不论是普通天票还是超级优惠天票，未持有半价卡的乘客都会比持有半价卡的乘客价格更高，往往略低于后者的两倍。

另有社区天票，即每个社区(Commune)每天都有一定数量的二等座天票销售，价格比直接在SBB购买低，每个社区不尽相同，大概是40~49瑞郎。有时，邮局、Coop、Migros等企业会推出双人天票等优惠票种。双人天票，即两人同行时，只需要购买一张天票，往往二等座的价格在60~70瑞郎左右。另外SBB也会不定期推出四人天票等其他优惠天票票种。

半价卡、725优惠卡、GA卡，均可以在EPFL校内的SBB柜台、火车站的人工售票柜台、SBB网站购买。首次购买时，需要提供护照格式照片和居住地址，卡办完后将邮寄到你的住址。普通天票的购买方式与火车票相同，可以直接在SBB mobile上购买。社区天票在各个社区指定的地点购买，可以谷歌搜索“Carte journalière CFF”加上你所在的社区名。

对于一些不可在SBB上购票的景区小线路，持有半价卡或GA卡的乘客仍然可以享受优惠(例如少女峰登山铁路、Zermatt登山缆车...)，天票从2018年开始不再有优惠。

4.3.3 社区天票

社区天票(carte journalière)无需半价卡，价格通常在40至49瑞郎。社区天票不记名，且售出不退不改期。有部分社区对每位购票者每月（或每次）的购票数量有限制。各社区天票的营业处地点、营业时间和余票数量可在自己所在社区的网站上查询。仅部分社区有网上预订和天票寄送服务，大部分社区需要到营业处现场购买。（以下信息更新于2021年4月30日）

Lausanne
售票地点：Point d'information Gare, Lausanne Tourisme, Place de la Gare 9,1003 Lausanne
营业时间：周一至周日 09h00-18h00(九月至次年五月) 09h00-19h00(六月至九月)
天票价格：49CHF
网站: https://www.lausanne.ch/prestations/info-cite/cartes-journalieres-cff.html

Renens
售票地点：Rue de Lausanne 33, 1020 Renens
营业时间：周一至周五 08h00-11h30 & 14h00-16h30
天票价格：42CHF 天票数量：每日16张
网站：
http://www.renens.ch/web/Culture_et_Loisirs/articles.php?menus_pages_id=15&id=61

Crissier
售票地点：Ch.de Chisaz 1, Case postale 146, 1023 Crissier
营业时间：周一至周五 08h00-11h30 & 14h00-16h30
天票价格：42CHF 天票数量：每日16张
网站：https://www.crissier.ch/vie-locale/abonnements-cff-journaliers/

Prilly
售票地点：Route de Cossonay 40, 1008 Prilly
营业时间：周一至周五 08h00-11h45 & 13h30-16h30
天票价格：45CHF 天票数量：每日4张
网站：https://www.prilly.ch/vivre-a-prilly/transports-et-mobilite/en-transport-collectif/cartes-journalieres-cff.html

Ecublens
售票地点：Place du Motty 4, 1024 Ecublens
营业时间：周一至周五 08h00-12h00 & 14h00-16h30
天票价格：40CHF 天票数量：每日8张
网站：https://www.ecublens.ch/services/guichet-en-ligne/cartes-journalieres-cff

Chavannes-près-Renens
售票地点：Avenue de la Gare 46, 1022 Chavannes-près-Renens
营业时间：周一至周四 08h00-11h00 & 14h00-16h30 周五 08h00-11h00 & 14h00-15h30
天票价格：42CHF 天票数量：每日4张
网站：https://www.chavannes.ch/mes-demarches/mes-demarches-de-a-a-z/cartes-cff.html

Saint-Sulpice
售票地点：Rue du Centre 60 (rez-de-chaussée), Case postale 201, 1025 St-Sulpice
营业时间：周一至周五 08h00-12h00 & 14h00-16h00
天票价格：40CHF 天票数量：每日2张
网站：https://www.st-sulpice.ch/vivre-a-saint-sulpice/transports/train

Echandens
售票地点：Route de la Gare 4, Case postale 77, 1026 Echandens
营业时间：08h00-11h00 & 14h00-16h30
天票价格：40CHF 天票数量：每日4张
网站：https://echandens.ch/carte-cff-cgn/

Bussigny
售票地点：Place de l'Hôtel-de-Ville 1, Case postale 96, 1030 Bussigny
营业时间：周一、周三、周四、周五 08h00-11h30 & 13h30-16h30
周二 07h00-11h30 & 13h30-16h30
天票价格：42CHF 天票数量：每日4张
网站：https://www.bussigny.ch/mes-demarches/recherche-par-theme/cff

Morges
售票地点：Place de l'Hôtel-de-Ville 1, Case postale 272, 1110 Morges 1
营业时间：周一至周五 08h00-11h30
天票价格：41CHF 天票数量：每日8张
网站：https://www.morges.ch/cartes-cff/

Epalinges
售票地点：Route de la Croix-Blanche 25, Case postale 187, 1066 Epalinges
营业时间：周一至周五上午 08h00-11h30 周一至周三下午 13h30-16h00
周四下午 13h30-19h00 周五下午 关闭
天票价格： 40CHF 天票数量：每日5张
网站：https://www.epalinges.ch/transport-public/cartes-abonnements-cff

Pully
售票地点：Avenue du Prieuré 2, 1009 Pully
营业时间：周一至周五 07h30-11h30 & 13h30-16h30 周五 07h30-11h30 & 13h30-16h00
天票价格：45CHF 天票数量：每日2张
网站：https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/cartes-cff/

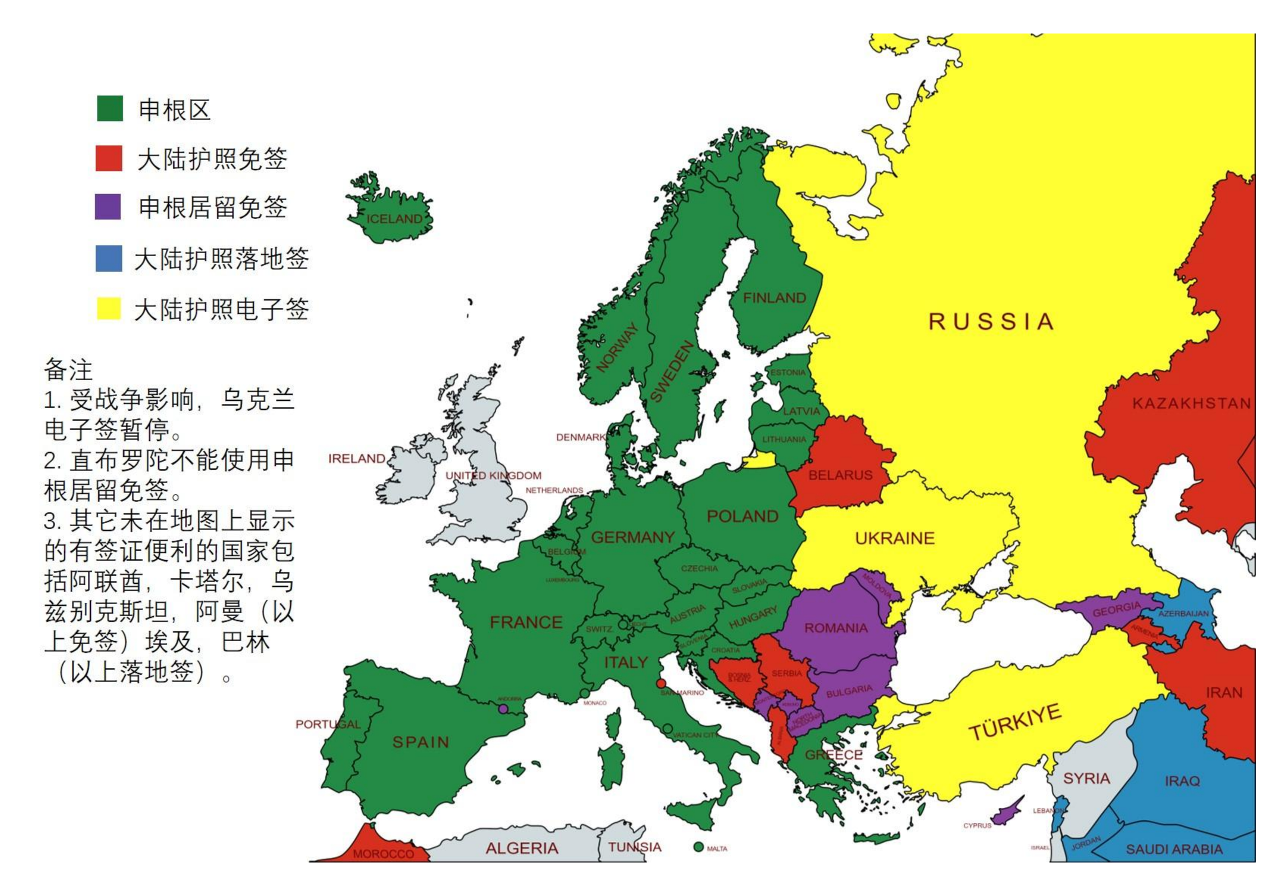
Lutry
售票地点：Le Château, Case postale 190, 1095 Lutry
营业时间：周一至周五 08h00-12h00 & 13h30-16h30
天票价格：47CHF 天票数量：每日5张

网站：https://www.lutry.ch/vivre-a-lutry/transports-et-mobilite/transports-publics/cartes-journalieres-cff-cgn/

4.4 申根与签证

欧洲面积不大，国家众多，瑞士本身又是一个小国，不管是公务还是旅行购物，出国都在所难免。瑞士于2008年加入了申根区。申根区是一个边境开放区域，在此区域内一般不设边检，人员可以自由流动，申根区内的航班也类似于中国的“国内航班”。在同学们持D类签证来到瑞士后，即使还没有拿到居留卡，只要多次D类签证仍然在有效期内就可以自由进出申根区以及在申根区内通行（法律文件参见20100308IPR70123）。尽管申根区内流动通常不检查居留或签证，但切记携带护照！在拿到居留卡后就不再需要原先的D类签证，在出入境时居留卡效力等同于签证。但居留卡作为签证等效物，不可作为旅行身份证件替代护照。二者在出国时务必同时携带！

申根区以外许多国家给予申根签证持有者以免签条件，特别是申根区以外的东欧国家，由于D类签证的特殊性，不太建议同学们在拿到居留卡前去这些国家。在拿到居留卡后同学们就可以放心地免签进入这些国家，但需要注意的是部分申根签免签的国家仅支持多次C类申根签证，并不认可居留卡，特别是南美国家（目前仅有哥伦比亚明确表明支持居留卡）。为了方便，将部分周边国家的签证政策汇总如下图（仅适用于中国大陆普通护照，更新至2023年7月）：



对于持大陆普通护照的旅客，各国签证便利的具体情况可参见（更新至2021年1月）：https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fcs.mfa.gov.cn%2Fzggmcg%2Fcgqz%2Fqzxx_660462%2F202110%2FP020211030353724262254.doc&wdOrigin=BROWSELINK 。

值得注意的是，前往非申根区国家时往往有附加条件，常见的如停留时长，医疗保险等等，各国签证政策也常有变化，上图仅供参考，出国前务必前往各国政府网站核实。对于各国的海外属地，情况比较复杂，建议自行查询。由于瑞士的特殊性，出行虽然没有签证的障碍，但常常面临其它问题，主要是货币与网络漫游，一定提前做好准备，保证通讯畅通以及旅费充足。另外许多欧洲国家治安较

瑞士有一定差距，单独出行的同学尽量避免夜晚外出或者进入危险的区域，同时注意随身财物，特别是护照、居留卡等证件。

在欧洲旅行往往在不经意间就穿越了国境，但无论多么简单的行程都难免让远方的家人朋友挂念，提前告知他们出行的行程，定时联系都能让他们安心不少。

4.5 驾照与租车

如果持有中国驾照，则在抵达瑞士之后的一年内可以直接使用（必须同时携带原件和瑞士官方语言翻译件），并且在这一年内可以申请将中国驾照转换成瑞士驾照。一般我们建议尽早将中国驾照转换成瑞士驾照，因为关系到驾龄：例如一些租车公司在某些地区或者针对某些车型，对驾驶员的驾龄会有一定要求。以下所有的介绍均以小汽车驾照（国内对应C1/C2，瑞士为B）为例

转换驾照所需的材料如下：

- 中国驾照原件及翻译件（必须以原件而非影印件的形式出现，必须有签字或盖章）
- 护照及居留卡
- 转换驾照申请表（可在沃州车管局SAN即Service des automobiles et de la navigation官网下载，参见https://www.vd.ch/prestation/echanger-un-permis-de-conduire-etranger；申请表所要求的视力检查部分可在眼镜店完成）

转换驾照的流程为：

将材料提交至SAN - SAN宣布中国驾照在瑞士境内失效并签发一份有效期为四个月的临时驾驶许可 - 向SAN预约参加路考 - 参加路考，通过后一周左右可收到正式驾照

需要特别注意的几点：

1. 一旦提交转换驾照的申请，就无法在瑞士境内再使用中国驾照了；车管局有可能会留下您的中国驾照，但是可以要求保留：这种情况下您只要签署一份不在瑞士境内使用中国驾照的声明即可
2. 若您持有这些国家和地区的驾照（https://www.vd.ch/themes/mobilite/automobile/permis-de-conduire/echange-permis-etrangers/pays-ayant-une-convention-de-reconnaissance-mutuelle-avec-la-suisse），则可以豁免路考直接换取瑞士驾照；您获得这些国家和地区的驾照必须早于您首次入境瑞士，否则无法转换
3. 关于路考：如果您在洛桑申请转换驾照，考试地点在洛桑西北15公里左右的Cossonay；考试内容为至多一小时的实际道路考试，坐在副驾驶的考官会指示方向，考试会涵盖城市道路、乡村道路以及高速公路，需要考生熟练掌握一般驾驶技术、熟悉瑞士的交规和路况并具有良好的安全意识；强烈建议参加考试前去驾校找一位教练练车，尽管课时费较贵（通常1课时90-100CHF）
4. 如果没有通过路考，由于中国驾照已经不能再使用，若您仍想在瑞士开车则必须从头开始参加瑞士的驾照考试（急救课-理论考-路考），具体流程参见https://www.vd.ch/themes/mobilite/automobile/nouveau-conducteur-obtenir-un-permis-deleve#c2025153

关于租车：尽管瑞士公共交通发达，但仍避免不了在一些较为偏僻的山区和乡村公交覆盖不够或班次较少的情形，对爱好徒步旅行或冬季运动的同学来说，租车自驾也许是一种不错的选择；我们推荐Europcar或mobility租车，前者与EPFL有协议价（优惠码80562620，取车时需要提供camipro），后者有点类似共享汽车，EPFL提供半年的免费会员。更多详情请参考https://www.epfl.ch/campus/services/camipro/additional_services/external-advantages/

5 娱乐篇

本篇介绍洛桑的餐饮，电影院、博物馆和体育活动。

5.1 吃在洛桑

民以食为天，对于刚到洛桑来的同学来说，吃饭算是一大难事。不像国内那样家有父母外有各色大餐小餐，到了瑞士早中晚吃什么都得自己想办法解决。除了在家研究"黑暗料理"，还有什么地方可以填饱辘辘饥肠？幸好洛桑是个各国美食汇集之地，有众多不同风格的餐厅可供选择。下面主要列出可以拯救我们中国胃的一些餐厅，其他各国美食还待大家自己慢慢发掘。

5.2 中餐厅/日餐厅

洛桑的中餐厅/日餐厅主要有：

- Kazoku (Avenue d'Echallens 60，粤菜&日料&中餐，可电话外卖，有微信群，送外卖到EPFL)
- 河南人家 (Avenue du Censuy 18，离EPFL较近，各色菜式，面食等，可在微信群@老板提前点菜)
- 功夫小厨（Avenue de Tivoli 4, 1007 Lausanne，中餐馆，有微信群，送外卖到EPFL）
- 东方 (Av. de la Gare 20, 1003 Lausanne，洛桑火车站附近，有微信群)
- 徐家面老店 (Rue du Tunnel 10，川菜为主，建议提前预约)
- 徐家面分店 (Rue du Petit-Chene 25)
- 陈氏大酒楼 (Avenue Louis-Ruchonnet 1，中餐，有烤鱼，小笼包，肉夹馍，自助火锅等)
- 皇家(Chemin du Viaduc 1，自助餐，有海鲜)
- 龙记 (Avenue de la Gare 2，中餐，汤面和炒饭挺不错，可电话外卖)
- 好时光 (Avenue du Tir-Federal 10，中餐，大规模外卖，推荐酸汤水饺)
- 皇朝 (Place Saint-Francois 2，中餐，偏粤菜)
- 帆船酒家 (Avenue de Cour 15，中餐，偏粤菜，款式精致，略贵)
- Sushizen Palace (Rue du Grand-Chene 7-9，日料，比外卖类型的店好吃但更贵)
- Kawaya Ramen (Rue du Petit-Chene 22，日式拉面，中式拉面)
- Isshin Sushi (Place Chauderon 30，日料&韩料&中餐)
- Restaurant Japonais Sakura (Chemin de PierreFleur 30，日料，有可点菜的小火锅)
- Uchitomi (Rue Grand-Saint-Jean 4，日本超市，有便当，寿司，小零食，日料食材)
- Oniwa (Avenue de Tivoli 8，日料)
- Doki Doki (Av. du Tribunal-Federal 4, 1005 Lausanne 日料，有日式拉面，炸猪排饭)
- 福满酒家 (Rue Saint-Martin 9)
- 北京鸭 (Place Chauderon 16)
- 唐人街 (Place Pepinet 2)
- 富泰 (Pre-du-Marche 15)
- 福禄寿 (Place Benjamin-Constant 4)
- 彩龙 (Route de Vallaire 3 bis)
- 知味(Avenue du Leman 19)
- 上海(Place du Tunnel 6-7)
- 敦煌(Chemin de Pierrefleur 40)
- 兰花酒楼 Restaurant Orchidée，周一至周日都营业，偏东南亚菜，地址：Rue de l'Ale 25, 1003 Lausanne；
- 兰记酒楼 Jardin de Gloire，周日营业，偏粤菜，地址：Auenue des Figuiers 39, 1007 Lausanne

5.3 瑞士特色餐厅

来到瑞士当然也要一品当地特色菜肴。瑞士最为人知的莫过于芝士火锅(Fondue au fromage)和黄金土豆饼(Rösti)。芝士火锅中的名品Fondue Moitié-moitié，是将半份Gruyère奶酪和半份Vacherin奶酪擦成末和在一起，加入白葡萄酒、蒜粉、生粉和樱桃酒，在炉中融化，并用法式面包蘸着吃。而黄金土豆饼则是将土豆煮熟，擦成丝，放在油里煎成金黄色的土豆饼，再配上小牛肉蘑菇，浇上奶油浓

汁而成。在洛桑有很多地方都可以吃到芝士火锅和土豆饼，这里为大家推荐几家评价高且价格亲民的餐厅：

- Café du Grütli，一家位于Place de la Palud附近步行街上的百年老店。自1849年开业以来一直受广受顾客欢迎。餐厅主营芝士火锅，但其他菜肴也都很美味。推荐就餐时点一杯优质葡萄酒
- Chalet Suisse，一家坐落在Sauvabelin 公园里的传统瑞士餐厅。餐厅名字中的Chalet即阿尔卑斯山区常见的小木屋。在这里不仅可以吃到芝士火锅、土豆饼和其他瑞士传统菜肴，还可以在坐在餐厅的花园俯瞰洛桑，远眺莱蒙湖景
- Cafédel'Evêché，位于大教堂旁边的一家传统老店，主营芝士火锅的
- Pinte Besson：位于Rippone广场旁边的一个地窖餐厅，主营芝士火锅

此外，EHL(洛桑酒店管理学院)校内的两家餐厅，1893 和 Berceau des Sens都是口味相当不错的餐厅，非常值得品尝（请注意：在EHL就餐有着装要求）

5.4 喝在洛桑

如果说“吃”可能只是为了填饱肚子不至挨饿，那么 ”喝”则更多地体现了大家对生活情趣的追求。在洛桑，大大小小的各色饮品店遍布街头巷尾。正式各类杯盏，混合着人群、灯光、音乐，让这座城市更加活泼灵动。 怎么样，是不是现在就想约着朋友找个地方喝上一杯？

5.4.1 酒吧

- The Great Escape (Rue Madeleine 18, 很火爆，人多)
- De L'autre Côté (Rue Cité-Devant 4，聚会人多可以预定二楼包间，环境很不错)
- Le Comptoir (Rue de la Barre 1，鸡尾酒吧)
- La Mise en **Bière** Bar(Rue de la Tour)
- McCarthy's Irish Pub (Place Pépinet 1, 传统爱尔兰酒吧)

5.4.2 咖啡厅

除了在酒吧畅饮，找个阳光明媚的下午去喝上一杯瑞士咖啡也是别有风味。瑞士咖啡享有“贵族咖啡”的美誉。事实上瑞士人对咖啡近乎痴迷，据统计，一个瑞士人平均每年要喝掉1093杯咖啡。在洛桑市中心，各色装修有趣的咖啡店总是人来人往，坐在店里慢慢享用一杯咖啡似乎已成为生活中不可缺少的一部分。爱学习也爱生活的同学们，何不带上一本喜爱的闲书，找一家安静舒适的咖啡店坐下，慢慢品尝时光划过的味道，说不定平时冥思苦想而不解得答案就会跃然纸上

推荐咖啡厅：

- Coccinelle Café (Rue Pichard 18，靠近大教堂)
- Café La Couronne d'Or (Rue des Deux-Marchés 13，靠近大教堂)
- Sleepy Bear Coffee Shop(Rue du Simplon 3A，靠近Grancy地铁站)
- Café-salon Java (Rue Marterey 36，一家听上去像是用Java开发的店)

5.4.3 奶茶

喝够了啤酒咖啡，是不是觉得嘴里少了一点甜蜜的味道？是的，这种甜蜜来自于珍珠奶茶。不过要在瑞士这个亚洲人偏少的地方找到正宗的珍珠奶茶，确实是一件奢侈的事。然而洛桑是个福地，在这个不用戴眼镜就可以看到城郊的地方，却有几家高质量的奶茶店：

- Kony 珍珠奶茶 （瑞士第一家正宗台湾奶茶店，现在已经开了多家分店）。一号门店地址：地铁站Flon，二号门店地址：Chauderon，价格：5-7 CHF
- CHUCHU 珍珠奶茶，地铁站：Ours，价格：5-7 CHF
- Bubble tea on the way，地铁站：Lausanne Gare，价格：5-7 CHF
- R CHA，Rue de la Louve 12，1003 Lausanne，地铁站：Flon。主营奶茶、果茶和芝士果茶。尤其推荐芝士果茶系列，很多同学反馈有喜茶的感觉。
- Mon Tea，Rue des Terreaux 2，1003 Lausanne

- 乾杯，Lausanne Flon地铁站出来左手边

5.5 玩在洛桑

5.5.1 电影院

周末的闲暇时光，约上朋友去看场电影也许是个不错的选择。洛桑最大的电影院是Pathé(百代)电影院，有Pathé Flon和Pathé Les Galeries两家分店。电影院上映的片子非常齐全。购票时需要看清是原版还是法语翻译版。一张电影票的价格为：成人20 CHF，学生18 CHF。特别喜爱电影的同学也可以选择40 CHF 包月 (注：12个月起)

https://pathe.ch/fr/cinema-lausanne/#/

5.5.2 博物馆

洛桑作为沃州首府，是一个人文资源十分丰富的地方。若想了解洛桑及沃州的历史文化和艺术，那博物馆绝对是个好去处。洛桑有大大小小各类博物馆三十余个，除了最为人知的奥利匹克博物馆，还有爱丽舍博物馆，现代艺术博物馆，历史博物馆，自然博物馆，地质博物馆，动物博物馆，建筑博物馆等等。博物馆票价为10 CHF。每年九月会举行博物馆之夜 (La Nuit Musees) 活动，届时，买一张10 CHF的通票即可游览所有参加活动的博物馆

https://www.lausanne-tourisme.ch/en/GP687/museums

5.5.3 台球/游戏厅，真人CS、密室逃脱，蹦床公园

喜欢集体娱乐活动的同学在洛桑也可以找到很多好玩的去处，比如台球厅，桌球室，游戏厅，等等。以下是一些不错的推荐，找个闲暇的周末去放飞自我吧：

- Bowland 保龄球厅(一店：地铁站Flon，移民局旁；二店：Vidy。价格：6-7 CHF/时/人)
- Laser Game Evolution(地铁站：Montelly, 16 CHF/人/局)
- The Key 密室逃脱(Rippone站，120 CHF/局，适合组团一起玩)
- Kugle 密室逃脱(Croisettes)

- The Jump Spot蹦床公园 (Rue de Geneve 103, 1004 Lausanne)

5.6 体育活动

紧张的工作学习往往会使我们的生活变得单调充满压力。参加一些体育活动不仅能缓解疲劳，锻炼身体，更能增进交友的机会，丰富我们的生活。洛桑的体育设施以及体育传统均不错，大家有空可以一起做运动。洛桑的体育活动主要基于EPFL-UNIL的体育中心 (https://sport.unil.ch/)。该中心位于日内瓦湖畔，放眼望去可看到被云雾缭绕的阿尔卑斯山，环境优美。其提供的完善的体育场馆和丰富多彩的课程足以为每一位洛桑学子提供想要的支持。

要使用体育中心提供的器材、场地和参加体育课程，须办理体育卡，基本价格见https://sport.unil.ch/?mid=94(均为法语信息)：EPFL本科硕士学生免费，交换生80瑞郎/年(50半年)，员工(包含EPFL博士)200瑞郎/年(120半年)，校友350瑞郎/年。成功办理卡之后会获得帐号密码，用于场地的预约，平时去体育馆活动时也需要出示基本卡。办了基本卡，一般的项目， 如篮球、羽毛球、足球等都可以参加。若要参加俱乐部或部分课程或使用健身房，则需要再交一些费用，如加入Luc羽毛球俱乐部是170瑞郎/年，健身房是50瑞郎/年。办卡的地点不在体育中心，在附近的一个栋小楼里，如图中A所示，B以及B的右侧一整片为体育中心室外活动区，蓝色框中是体育中心 室内活动区。



体育中心的体育课程还是丰富多彩的，一般的体育运动基本都能涉及， 包括：网球，排球，乒乓球，羽毛球，足球，击剑，柔道，空手道，攀岩等；还包括特色的水上项目，如赛艇、帆船等；冬季项目包括滑雪，滑冰等等。对于不擅长运动的同学，还有Yoga、Zumba等可以选择，同样可以获得不少的运动量。如果对某个课程有兴趣，可以网上报名参加。值得一提的是体育中心提供的冬季周末滑雪项目(网页https://sport.unil.ch/?mid=90&aid=154 上"WEEKENDS AT LES DIABLERETS"栏目下面)，两天一夜，提供教练对初/中级阶段的学员进行指导，包括住宿、一晚饮食、滑雪通票等，性价比较高。 另一个项目是Luc羽毛球俱乐部 (http://lucbadminton.ch/)，既有针对初级/普通水平的训练，也有针对高级球员定期的训练与打比赛。博士生办理了Luc俱乐部的卡就无需办理基本卡了。在体育中心网站上(https://sport.unil.ch/?mid=92)还提供了每日体育项目和场馆用地安排，方便大家查询，提前做好计划。一些球类项目还安排有自由活动时间，其场地的使用目前有规定需要进行提前预约(https://sport.unil.ch/?pid=29)， 球拍自备。柔道和空手道项目需购买服装。滑雪需自购设备。完整的体育运动类型和课程见https://sport.unil.ch/?mid=89。

除了以上的信息外，洛桑城区和附近有很多室外篮球场和足球草坪， 这些设施都是免费使用的，具体的信息详见洛桑网页https://www.lausanne.ch/vie-pratique/sport-pour-tous/installations-sportives;jsessionid=C5410FE3805A435C7445A55835FE9D56 。当然也有专业的网球俱乐部、羽毛球俱乐部、健身房等。由于这些都是高收费且/或对运动水平有一定要求，这里就不细说。 关于洛桑游泳的信息可以关注网页http://www.lausannenatation.ch/ 。在洛桑每年还有全马、20km、10km以及彩虹跑、自行车等的赛事，有兴趣的同学可以关注(https://www.lausanne.ch/agenda-et-actualites/manifestations-sportives;jsessionid=0890A1DD8DCAEC7391EB09F15E922E56)。洛桑及周边有不少的游泳池，露天游泳池， 如Lausanne(Bellerive-Plage, Montchoisi)，Prilly(Fleur-de-Lys)，以及Renens (Aquasplash)只在夏天开放，一般不止纯游泳，还有其他项目，如水上乐园，乒乓球桌台等，适宜夏日游玩享受阳关。室内泳池到冬天更受欢迎，包括 Lausanne(Mon-Repos)和Prilly (Fontadel)。关于洛桑体育的其他方面，详见http://www.lausanne.ch/en/lausanne-officielle/administration/sports-et-cohesion-sociale/service-des-sports.html 。

6 学习篇

本篇主要介绍EPFL的选课、项目选择、考试、实习、毕设以及奖学金申请。

6.1 选课

EPFL的选课网站是 isa.epfl.ch，每年需要验证个人信息 FRAC 。各个学院(方向)都有官方的选课指导计划，请参考选课指导结合自己的计划选课。一个学期大概保持学分25~35，但是注意学分不是唯一参考因素，因为学分并不能非常科学的反映课程负担，尤其是各个学院学分的尺度很不一样，还是要根据开学两周之内的感受进行调整。也可以在选课指导之外选课当作选修，各系要求不同。

开学第二周之后直到期末仍然可以选课，但是学要多交 50CHF。

课程资料网站是moodle.epfl.ch (可能需要 enroll key) ，往年的资料在http://moodlearchive.epfl.ch 还有一些老师不用moodle，他们会放在自己的课程网站上。

6.2 Semester project 学期中的项目

课题的来源：相关实验室的网站有project list，或者直接联系感兴趣的老师。1个project = 10学分optional course (有时候是8分)期末老师和博士生根据答辩和报告打分，主要是积攒经验，可以增加简历的含金量。关于project的报告，即使进度不好也要在学期中开始写结题报告，否则期末时间很赶。

6.3 考试

课程成绩(1-6，1最低，6最高，0.25为一档)，及格线一般是4分。

关于课程考试有两种时间安排，学期内的考试(During semester)会在圣诞节前考完，学期内的期末一般都是在圣诞前最后一周；考试周：一月中开始到二月末。一般考完试就快春节了。学期中会公布所有考试周内考试的日期。

考试形式有两种，笔试(written)和口试(oral)。笔试大家都很熟悉了，很多考试都可以带小抄(cheat sheet)，口试一般二十分钟以内，形式多样，有向老师讲解章节的，有回答老师几个问题，也有当场演算题目的，难度因老师和科目而异。

EPFL没有补考，如果挂科的话，第一种选择是放弃这门课，第二种选择是重修这门课。

如果选了某门课，在学期中感觉自己扛不住了，或者感觉考试安排时间太坑，可以考虑及时退考这门课或者直接缺席考试——如果退考的话，成绩没有任何影响，但如果超过了11周的退考期限，还有一个选择是缺席考试。缺席考试的话，成绩会显示为NA(Non acquis),不会算入GPA(但是会显示在成绩单上)。重修的话，重修成绩覆盖之前的成绩(只有一次机会)，但可能会影响下一年选课计划。在开学选课的时候需要注意哪些课不能退考，学期内考试(During the semester)的课一般不能退考。

6.4 实习

6.4.1 寻找实习项目

1. 实习的List—IS-Academia—stage(internship)

2. 各个公司的主页career page，LinkedIn，瑞士当地的一些招聘网站

3. 教授的推荐

一般都是先在isa上看，不过上面的项目不是很多，而且有发布的延迟问题。如果有感兴趣的公司，例如洛桑周边的一些公司，可以直接去官网查看career的页面直接投。LinkedIn也是一个很好的选择，会推荐给你一些相关的公司。瑞士当地的一些招聘网站找实习不是很好用，就不推荐了。最后如果你在某些课上表现特别突出，有工业届关系的老师可能会给你推荐，不过这个可遇不可求。

6.4.2 准备 &资源

首先要想好自己感兴趣的方向。然后准备好CV(正反一张纸，附照片)以及cover letter。简历最重要，可以参加学校forum的建立修改workshop。Cover letter其次重要，有些公司不看，不过还是要好好写。最后是多投，勤改。如果暂时没找到实习，不要着急，只有广撒网才能找到满意的实习。

6.4.3 流程

EPFL允许本科毕业之后那个暑假的实习算作master plan中的实习。实习是一次在瑞士的工作机会，学校会帮你搞定签证，如果之后留不在瑞士工作，也许这是唯一一次在瑞士工作的机会了。有工资的时间里是不需要交37块的外国人税。在学期中可以每周工作15小时之内。可以选择在瑞士境内实习，也可以去其他国家，包括回国。在瑞士实习工资还是挺不错的，虽然一般比不上博士生工资，生活和出去玩肯定是够了。一般来说比较local的中小公司都需要法语，大公司和最近今年成立的startup英语一般就可以了。

6.4.4 毕业设计

有两种选择：在学校实验室做或者在学校之外(工业届，其他科研机构等)。在学校做是四个月时间，在外面是六个月。关于工资问题，有的公司会给毕设的学生工资，有的公司不给或者给的比实习少，而学校实验室是没有工资的。个人感觉四个月时间确实比较紧张，需要抓紧时间。

EHL比较特殊，需在四年本科学习中完成两次六个月的实习。第一次实操类实习会在第一年的下半学期进行，第二次行政管理类实习会在第三年的下半学期进行。学生可通过学校提供的job platform和每学期开学初期举办的career fair寻找合适的实习机会。此外，学联会在每学期career fair前后举办实习分享会，学校也会安排实习辅导员帮助大家。

6.5 奖学金

在学校实验室和semester project的流程差不多，在工业届的话和实习流程差不多。

EPFL的奖学金有分为几个大类
(https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/)

针对非瑞士籍的硕士奖学金大致分为以下几类：

1. EPFL奖学金(Excellence Fellowships)，申请硕士学位的同时可以申请此奖学金，入学后没用机会再次申请。

2. EPFL社会奖学金，此类奖学金授予家庭经济困难的同学，需要第一年成绩达到4.5/6. 同时需要做一些社会志愿者工作(比如在图书馆整理书籍)。截止日期：每年 5月15号，2月15号。

3. 社区奖学金：需要父母住在瑞士。具体情况查看
https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/cantonal-grants/

4. EPFL交换项目奖学金：授予在欧洲其他研究机构或大学做毕业设计的同学。瑞士境内一学期500CHF，瑞士境外一学期320CHF

具体情况查看https://sac.epfl.ch/exchange-master-thesis/funding

5. 私人机构奖学金：评选条件各不相同，具体查看

https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/private-foundations/

这里推荐其中的Charles Rapin Grant (针对来自发展中国家的优秀学生)

以上便是针对外国学生的奖学金，其余的各类奖学金均要求瑞士国籍或者永居。

6.6 语言学习

语言中心EPFL(UNIL)

洛桑处于瑞士法语区，学习法语对更好地学习、生活、工作都有积极的帮助。

EPFL(UNIL)校内：学校语言中心为校内学生(包括交流学生，免费)、职工以及他们的配偶(部分付费)、联邦的合作者提供从零基础到高阶的丰富的语言学习课程(包括英语，法语，德语，意大利语等)。

校内学生的课程每年主要有四次，春季和秋季的学期课(semestrial modules，注册时间通常为1月中旬和8月中旬开始)以及学期之间的强化课(intensive modules)。注册时语言中心会对你目前的语言情况做一个网上评估，然后推荐你进入合适的班级上课。课程包括课堂教学和多媒体中心自助学

习(EMA center)两部分，教学体系科学规范又很有趣。课程注册报名详情可咨询语言中心前台或者邮件联系，

EPFL(UNIL)语言中心网站：https://langues.epfl.ch/

位置：CE 2 445

电话：+41 21 693 22 89

邮箱：centredelangues@epfl.ch

前台开放时间：周一至周五：上午10:00至下午1:00

6.7 EPFL学习软件资源

不在EPLF校内，可以通过VPN连接校内网站，下载浏览期刊文章，具体VPN的下载以及操作流程可见网站：https://www.epfl.ch/campus/services/en/it-services/network-services/remote-intranet-access/vpn-clients-available/ . 简单概括：下载一个Cisco的软件，可以连接epfl vpn. 手机下载名叫Authenticator 的软件用于提供登入验证码。

在校学生需要一些专业的科研学习软件，例如MATLAB，Mathematica, LabViEW 等，可以通过以下网站：https://www.epfl.ch/campus/services/en/it-services/it-support/pro-softwares/ 查找。软件需要安装激活需要通过一个叫：Distrilog的系统，https://distrilog.epfl.ch/main.aspx. 登录你的学生账号就可以申请某些软件的 licenses. 想查阅更多的可以获得的软件信息可以查看网站：https://www.studyhouse.ch/cgi-bin/catalog/1

6.8 EPFL 博士博资考

要获得洛桑联邦理工学院博士论文的正式录取，博士生必须在博士研究第一年结束时成功通过候选资格考试(《博士条例》第 6 条和第 8 条第 1 款 a 款，以及关于洛桑联邦理工学院博士研究的指令第 8 条第 1 款和第 2 条)。候选资格考试包括候选人对研究计划进行大约三十分钟的口头陈述，然后由陪审团提出问题。 候选人必须证明论文主题的原创性、设想的目标和方法、以及假设和相关的科学论证，包括论文主题的总体背景、该领域的研究现状、博士生在研究领域内的工作、研究项目的计划和方法以及完成的时间框架。

候选考试评审团由一名有权担任评审团主席的项目附属成员(参见网站上的“评审团主席”名单)、一名拥有博士学位的专家(通常是 EPFL 教学人员)以及论文主任和论文联合主任(如适用)组成。 此外，第二位内部或外部专家也可以成为陪审团的一部分。 评审团主席撰写考试记录。 评委会审议完毕后，评委会主席口头通知候选人候选人考试结果。 此后，可能的陪审团建议将以书面形式传达。然后，候选人会收到 EPFL 正式录取或拒绝在 EPFL 开始博士论文的决定(《博士学位条例》第 8 条第 2 款)。不同博士项目具体要求可能不同。

可以查看网站：https://www.epfl.ch/education/phd/regulations/doctoral-programs-regulations/ 确认自己对应项目的要求。

7 卫星校区

目前，EPFL在瑞士共五个校区，分布在瑞士法语区各处，包括Lausanne， Geneva， Fribourg, Neuchâtel和Valais Wallis (Sion)。由于学科和实验室的差异，新入职的博士和博士后可能处在不同的EPFL校区。除Sion校区外，其他校区所在地都有学联组织，如有需要，大家可以查阅相关学联发布的当地生活信息。本章我们将简述各个校区的情况，介绍当地学联的联系方式并介绍Sion校区的生活信息。

7.1 卫星校区情况简述

EPFL卫星校区的情况可以参照学校官网的介绍（https://www.epfl.ch/about/campus/），各个校区的网站上也提供了一些当地生活信息。

- Fribourg校区（https://www.epfl.ch/about/campus/fribourg/）：成立于2014年，现有约50名员工，主要从事建筑和能源方面的研究。
- Gevena校区（https://www.epfl.ch/about/campus/geneva/）：成立于2015年，现有约400名员工，主要从事神经科学，数字医疗，流行病学方面的研究。
- Neuchâtel校区（https://www.epfl.ch/about/campus/neuchatel-en/）：成立于2009年，现有约240名员工，主要从事微工程、微电子学、机电一体化和先进微制造方面的研究。
- Valais Wallis校区（https://www.epfl.ch/about/campus/valais-en/）：成立于2015年，现有约220名员工，主要从事能源系统、绿色化学、高山和极地环境以及神经科学方面的研究。

7.2 当地学联联系方式

- Fribourg学联：弗里堡学联有微信群，可加入洛桑学联群后联系工作人员转推。
- Geneva学联：日内瓦学联有微信群及微信公众号。日内瓦学联新生手册也提供了日内瓦生活的相关信息：https://mp.weixin.qq.com/s/TryqhAmmLcEJIKIE6ITr2Q。
- Neuchâtel学联：纳沙泰尔学联有联系人及微信群，可加入洛桑学联群后联系工作人员转推。
- Valais（Wallis）：瓦莱州的华人社群有微信群，可加入洛桑学联群后联系工作人员转推。

如需以上地区学联（或负责人）联系方式，或申请加入当地学联，请添加洛桑学联官方微信号**CSSA_Lausanne**并说明需求。学联工作人员将推送相关联系人微信名片给同学们。

7.3 Sion生活指南

Sion是瓦莱州首府，距洛桑约100公里。EPFL化学，能源，环境等方向的多个实验室位于Sion。本节内容节选自Sion华人编写的Sion生活指南，如有需要可参阅完整内容：
https://mewing-amphibian-06b.notion.site/Sion-2ecd7280bd854d0db98505a074c66cde?pvs=4

7.3.1 交通

- 火车：Sion火车站位于IR90火车线路上。往Geneva方向途经Martigny，Montreux，Lausanne，Geneva。往Brig方向途径Sierre，Visp，Brig。去往瑞士其他城市（如Bern，Zurich，Basel）需要换乘，相关的线路可以在SBB APP或官网查询。
- 飞机：Sion机场的客运线路较少，一般来讲需要从Geneva，Zurich或Basel机场出发。
- 市内交通：Sion市内交通分为红线和黄线，红线是市区交通（每周五下午6点到周六凌晨免费），黄线是与邻近市镇的通勤车。乘坐市内交通交通需要在SBB APP购票。

7.3.2 落地

- 居留证
- 现场办理或电话邮件预约

- Contrôle des habitants（https://www.sion.ch/controledeshabitants）
- 电话：+41 027 324 15 38
- 注意事项：permit办理期间如需租房等，可要求提供临时的证明（Attestation）permit。permit更新期间，可保留原perimit。permit更新期间原permit过期，可去移民局（Department of Population and Migration ）申请办理return visa。
- 保险：Sion的博士生和博士交换生均不能购买Swisscare。
- 银行卡、电话卡：参考本手册其他章节。

7.3.3 生活

- 生活超市
- 超市商场：Migros、Coop、Coop City、Manor、Aldi、Muller、Aligro、Denner
- 特殊商店：森记小亚超、Coop（周日开门，火车站、加油站）GiFi（家居杂货）、Maxi Bazar（家居杂货）、Emmaüs Valais（二手市场）、Pfefferlé & Cie S.A.（五金店）。
- Conthey（从火车站乘坐公交到Bif. Conthey Plan）：Media Markt（电子产品、电器）、Fnac（电子产品）、Fust（电器）、Conforama（家居、电器）、JYSK（家居）、Decathlon（体育）、Ochsner Sport（体育）。
- 餐饮
- 亚洲餐厅：森记（Gourmandises D'Asie）、Chez Lin、Ô Palais Kinh Do、LE SIL'O、Coucou Sushi
- 快餐自助：Holy Cow，麦当劳、Manor Restaurant、Migros Restaurant、Restaurant Francesca Sion、La Ruche、La Cabine
- 西餐：La Rose de l'Ouest、Les Brasseurs、Luigia、La Bodega、Restaurant Brasserie Valaisanne
- Food Market：周五中午老城
- 医疗
- 药店：Sun Store、Pharmacie Fasmeyer（凭EPFL校园卡可以打折，需现金支付）
- 牙科诊所：Centre dentaire de Sion - Pure Clinic
- 皮肤诊所：derma matze
- 医院：Sion Hospital
- 运动
- 滑雪：Anzere, Haute-Nendaz, Veysonnaz。前往方式：从Sion公交站乘坐公交前往Anzère (télécabine)、Haute-Nendaz, télécabine、Veysonnaz (télécabine)即可。
- 健身：学校附近的Let's Go Fitness凭EPFL校园卡免费
- 游泳：Pool of Blancherie

8 常用法语单词表

1. 综合类常用词汇

法语(括号内为英语)	汉语	缩写
Suisse (Switzerland)	瑞士	CH
Canton de Vaud (Canton of Vaud)	沃州	VD
Lausanne	洛桑	
École Polytechnique Fédérale de Lausanne	洛桑联邦理工大学	EPFL
Université de Lausanne	洛桑大学	UNIL
École Hôtelière Lausanne	洛桑酒店管理学院	EHL
Contrôle des habitants / Office de la population	居民办公室	
Offices des poursuites	债务办公室	
Canton	州	
Commune	社区	
Titre de séjour (Residence permit)	居留卡	
Attestation de domicile / résidence	居住证明	
Chemins de fer fédéraux suisses	瑞士联邦铁路	SBB CFF
attestation de non poursuite	无负债证明	
La poste	邮局	
La banque	银行	
L’hôpital	医院	
L’aéroport	飞机场	
Assurance maladie	医保	
Assurance incendie	火灾保险	
Déchèterie	大型废品回收中心	
Taxes de séjour	居住税	
Taxes/Tarifs de déchets	垃圾税	
AVS/AI	医保社保退休金账号，永久离开瑞士可要回账号	
Enfantine	幼儿园	
Crèche/Garderie/Jardin d’enfant	托儿所	
C/O（care of）	C/O + 户主名，常用于地址中表示某人的住所	

2. 超市常见食品词汇表

法语	汉语
la viande	肉类
le boeuf	牛肉
l’agneau	羊肉
le porc	猪肉
le poulet	鸡肉
le canard	鸭肉
le lapin	兔肉
le cheval	马肉
les légumes	蔬菜类
la carotte	胡萝卜
l’aubergine	茄子
la pomme de terre (部分情况简称pomme，和苹果是同一个词)	土豆
la tomate	番茄
l’oignon	洋葱
le chou chinois	中国白菜
le maïs	玉米
le concombre	黄瓜
la courgette	西葫芦
le champignon	蘑菇
le poireau	葱
le gingembre	姜
l’ail	蒜
les fruits	水果类
la pomme	苹果
la poire	梨
la pêche	桃
l’abricot	杏
la cerise	樱桃
la fraise	草莓
la pastèque	西瓜
la banane	香蕉
la mangue	芒果
le laitier	奶制品
le lait	牛奶
le fromage	奶酪
le beurre	黄油
la crème	奶油
le condiment	调料类
le sucre	糖

le sel	盐
le vinaigre	醋
la sauce de soja	酱油
la poivre	胡椒
l’huile	食用油
le miel	蜂蜜
le thé	茶
la boulangerie	主食类
le pain	面包（偏硬的，不甜的主食面包）
la brioche	面包（柔软的，甜的，作甜品和早餐用）
le riz	大米
la farine	面粉
la pâte	半成品的面皮、面团等
les snacks	零食类
le chocolat	巧克力
le bonbon	糖果
le biscuit	饼干
le chips	薯片
le gâteau	蛋糕类糕点（通称）

3. 日期与时间

法语	汉语
le calendrier	日历
le temps	时间
la date	日期
l’an (l’année)	年
le mois	月
la semaine	星期
le jour (la journée)	日
l’heure	小时
la minute	分钟
la seconde	秒
janvier	一月
février	二月
mars	三月
avril	四月
mai	五月

juin	六月
juillet	七月
août	八月
septembre	九月
octobre	十月
novembre	十一月
décembre	十二月
lundi	星期一
mardi	星期二
mercredi	星期三
jeudi	星期四
vendredi	星期五
samedi	星期六
dimanche	星期日

9 高校瑞士校友会信息

华中科技大学瑞士校友会
官方邮箱：hust.alumni.ch@gmail.com
联系人微信：朱天琦（zhutianqipc）

四川大学瑞士校友会
联系人微信：曲云鹏（YunpengQu）
联系人邮箱：quyunpeng@126.com

瑞士清华校友会
瑞士清华校友会成立于2016年10月22日，目前有超过300位群友，大多数是在这里学习、工作、生活的校友。有一些是已经离开瑞士、分布在世界各地的校友，还有一些比如交换生正准备来瑞士短期学习。瑞士清华校友会欢迎各位新生校友与我们联系、加入校友会、加入微信群，我们共同学习、分享、交流。
Email地址：tinghuaalumni.ch@gmail.com

上海交通大学瑞士校友会
联系邮箱：Switzerland@alumni.sjtu.edu.cn